

Hähnchenfilet mit Sahnesauce



Zutaten:

- 6-8 Hähnchenfilets
- 90 g Butter
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Worcestersauce
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 80 g saure Sahne
- 2 EL Sahne
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets von Fett und Sehnen befreien. Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen. Butter und zerdrückte Knoblauchzehen in eine schwere Pfanne geben und 1 Minute braten. Hähnchenbrustfilets zu Butter und Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten; das Fleisch soll gar und gebräunt sein.

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Warm halten. Worcestersauce, Petersilie, saure Sahne und Sahne in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1 Minute rühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets wieder in die Pfanne geben und Sauce darüber verteilen. Die Filets mit der Sahnesauce servieren.

Dazu schmecken gedämpfte grüne Bohnen.