Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



HÄHNCHENBRUST-BRATEN IN ZITRONENSAUCE

ZUBEREITUNG: 45 MIN. · KOCHZEIT: 15 MIN. · BACKZEIT: 35 MIN.

Wenn man ein Menü für viele Gäste plant, ist es immer gut, einen schönen großen Braten zu servieren. Warum? Weil er einfach zuzubereiten ist, weil man ihn gut vorbereiten kann und weil er viele Beilagen zulässt.

Ich hatte schon immer die Idee, einen **Braten mit Hähnchenbrust** zu machen, und gestern konnte ich mich austoben □□ .

Was genau ist ein Hähnchenbrust Braten?

Ich habe 4 Hähnchenbrust so geschnitten, wie ich es für Schnitzel machen würde. Sodass ich sie flachlegen kann. Dann habe ich 2 als Boden gelegt (nebeneinander), in die Mitte eine leckere Füllung gegeben und mit 2 weiteren Hähnchenbrust abgedeckt.

Das Ganze wird wie ein normaler Braten mit Baumwollgarn zusammengebunden. Dann wird es immer erst in eine Pfanne gebraten und dann gebacken.

Was kann ich tun, wenn ich meinen Hähnchenbrust Braten nicht mit Baumwollgarn binden kann?

Kein Problem! Es ist auch nicht so einfach. Wenn man (egal welchen) Braten nicht binden kann oder will, kann man ihn einfach zubereiten, in Backpapier (oder Alupapier) einwickeln und wie geplant backen. Nach dem Backen das Backpapier entfernen und den Braten in einer Pfanne mit Butter von jeder Seite anbraten.

So wird das Fleisch nach dem Backen gebraten.

Welche Füllung für einen Hähnchenbrust-Braten?

Ich hacke gerne etwas Hühnerfleisch und gebe es als Grundlage für die Füllung. Das hilft auch, die Füllung zu binden.
Aber ich beginne immer mit den gleichen Zutaten: Butter, Zwiebel, Nelke, Lorbeer, Knoblauch.

Dann kommen immer 1 oder 2 leckere Zutaten dazu: Hier habe ich Karotten genommen, weil bald Ostern ist. Aber ich würde den Braten auch mit Steinpilzen backen.

Und die Kräuter nicht vergessen. Ich gebe immer viel Petersilie und Kräuter der Provence dazu. Ich habe immer Persillade zu Hause, sodass ich immer eine Mischung aus Petersilie und Knoblauch zur Hand habe, um Rezepte zu kochen.

Meine Füllung kommt immer aus dem Braten heraus! Was kann ich dagegen tun?

Wenn die Füllung beim Backen oder Braten ausläuft, ist sie entweder zu flüssig oder das Fleisch

wurde nicht richtig gewickelt und die Füllung ist nicht gut „verpackt“.

Es hilft sehr, die Füllung vorher etwas zu kochen. So gibt es keine kompakte Masse in der Mitte, die manchmal schwer zu backen ist.

Es ist wichtig, etwas Fett in die Füllung zu geben. Ich gebe auch gerne etwas in Milch (oder Wein) eingeweichtes Brot oder Paniermehl dazu. Das hilft, die Füllung zusammenzuhalten.
Das Fleisch gut einwickeln. Wenn man den Braten mit Baumwollfaden zusammenbindet, muss man immer darauf achten, dass man die Füllung nicht mehr sieht.

Kann man den Hähnchenbrust-Braten einfrieren und vorbereiten?

Ja, der Braten kann im Voraus zubereitet werden. Auch fertig braten und backen. In den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Und dann, wenn die Gäste kommen, einfach den Braten aufwärmen und die Zitronensauce frisch zubereiten.
Im Kühlschrank ist der Braten bis zu 3 Tage haltbar.

Welche Braten Rezept habe ich noch auf dem Blog?

Hier findet Ihr viele Ideen für andere Braten Rezept, mit Rind, Schweinefleisch und sogar Fisch!

- Schweine Braten mit Pflaumen und Haselnüssen
- Blumenkohl Braten
- Schweine Braten mit Kräuter Schinken Mantel
- Fischbraten
- Rinderbraten mit Lavendel
- Entenbraten mit Portwein
- Rinderbraten mit Knoblauch

Und jetzt zum Rezept !

Zutaten für 1 Hähnchenbrust Braten mit Zitronensauce für 4-5 Personen:

4 Hähnchenbrust, 4 EL frische Petersilie, 1 Knoblauchzehe (oder stattdessen 2 EL Persillade), 1 Möhre, 7 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 1 Knoblauchzehe, 2 Nelken, 1TL Herbes de Provence, 3 EL Semmelbrösel, 50 ml Weißwein, 80-100g Crème fraîche, 2 EL Öl, 1 große Zitrone, 80 g Butter, 30 g Mehl (T405), Salz und Pfeffer.

1- In einer Pfanne 20 g Butter mit den Lorbeerblättern, dem zerdrückten Knoblauchzehe, den Nelken, 1 klein geschnittener Zwiebel schmelzen. Köcheln, bis die Zwiebel durch ist.

2- Die Karotte schälen, raspeln und in die Pfanne geben.

Die Hähnchenbrust sauber schneiden, die kurze Seite abschneiden und in kleine Stücke schneiden/hacken. In die Pfanne geben und anbraten.

3- Wenn das Fleisch gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen, das Lorbeerblatt und die Gewürznelken entfernen. In die Pfanne 30 g Butter, den Weißwein, die Semmelbrösel, 3 EL gehackte Petersilie, etwas Zitronensaft und die Kräuter der Provence geben. Alles kurz erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und der Wein verdampfen kann.

4- Die Füllung ist nun fertig gebacken. Mit Salz und Pfeffer. abschmecken.

Ein großes Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen, die Füllung darauf verteilen und wie eine Wurst aufrollen. 30-40 Minuten einfrieren.

5- Die Füllung ist nicht fest, aber fest genug, um in den Braten zu passen.

Die Hähnchenbrust wie ein Schnitzel zubereiten. So schneiden, dass man sie flach hinlegen kann. 2 Hähnchenbrustfilets flach nebeneinander legen, die Füllung in die Mitte geben und mit den 2 anderen Hähnchenbrustfilets zudecken.

Den Braten mit einem Baumwollfaden zusammenbinden. Wer das nicht kann, kann den Braten in Backpapier wickeln, im Ofen „backen“ und erst danach in der Pfanne von beiden Seiten braten.

6- In einer Pfanne 20 g Butter und 2 EL Öl erhitzen und darin das gefüllte Fleisch von jeder Seite anbraten.

Das Fleisch in eine Auflaufform geben, mit 2 Zwiebeln in groben Stücken. Je nach Größe des Bratens jetzt im Backofen bei 180°C Umluft backen.

Also wie immer bei braten: 500 g Fleisch = 30 Minuten Backzeit.

Mein Braten war 800 g also habe ich ihn 45 Minuten bei 180°C Umluft gebacken.

7- In einer Pfanne 20 g Butter mit 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke zerlassen und 2 kleingeschnittene Zwiebeln darin andünsten. Die Nelke und Lorbeerblatt herausnehmen.

Mehl über die Zwiebeln geben, verrühren und 150 ml Wasser angießen. 1 guter Esslöffel Fond (Geflügel- oder Kalbsfond) hinzufügen. Umrühren.

Zitronensaft zugeben, eine halbe Zitrone in dünne Scheiben schneiden und mit dünnsten.

Nach 2 Minuten sind die Zitronenscheiben gar und können herausgenommen werden. Die Sauce unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.

8- Nach 5 Minuten die Sauce vom Herd nehmen und fein pürieren. (Ich habe sie in ein kleines Glas gegeben). Die pürierte Sauce wieder in die Pfanne geben, jetzt nur noch Pfeffer, Salz und Crème fraîche hinzufügen. Man kann die Sauce noch mit Zitronensaft abschmecken. Rühren und erhitzen, bis die Sauce dicklich wird.

9- Wenn der Braten gar ist, kann er auf eine Servierplatte gelegt und mit der Sauce umgossen werden. Die gekochten Zitronenscheiben auf den Braten legen.
Tipp: Man kann den Baumwollfaden vorher abschneiden und dann die Soße darüber gießen.

Et voilà! Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen!

Es sieht nach viel Arbeit aus, aber es ist viel einfacher, als ihr denkt.

Ich bin mir sicher, die Tipps werden euch helfen können und freue mich auf eure Version. Uns hat es auf jedem Fall extrem gut geschmeckt!

Ich wünsche Euch viel Freude beim Nachkochen.

Liebe Grüße

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de