leicht verändert aus dem Feinschmecker

Hühnerbrust mit Vanillegemüse

für 4 Portionen

Zutaten

4 Hühnerbrustfilets, eine Schalotte, 1 Stange Staudensellerie, 1 Möhre, das weiße einer Stange Porree, 2 Vanilleschoten, 400 ml trockener Weißwein, 2 Lorbeerblätter, 12 Pimentkörner, 6 Kapseln Kardamon, 60 g Butter

Zubereitung

1. Schalotten, Sellerie und Möhre fein würfeln
2. Porree in dünne Ringe schneiden
3. eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und aufklappen
4. Gemüse, Wein und Gewürze zusammen mit 600 ml Wasser in einen Topf geben
5. alles aufkochen und eine halbe Stunde köcheln lassen, so daß ein Drittel der Flüssigkeit verdampft
6. gegen Ende der Kochzeit die Hühnerbrüste ca. 8 Minuten von beiden Seiten in Butter anbraten
7. das Fleisch mit der Hälfte des Sudes ablöschen und bei mittlerer Hitze während 15 Minuten gar ziehen lassen
8. dabei das Fleisch oft wenden und immer wieder mit Sud glasieren
9. das fertige Fleisch aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten warm stellen
10. die zweite Vanilleschote aufschneiden und aufklappen
11. diese Vanilleschote in den restlichen Sud legen und diesen bei mittlerer Hitze auf ein Viertel reduzieren lassen
12. Kurz vor dem Anrichten die Lorbeerblätter, die Kardamonkapseln und die Pimentkörner aus dem Gemüse fischen und die Flüssigkeit vom Fleisch zugeben.
13. Hühnerbrüste in Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten und mit dem Gemüsesud begießen
14. das Gemüse über dem Fleisch anrichten

Zeitbedarf

1 Stunde

dazu paßt

Polenta, Möhrengemüse