

Aromagedämpftes Hähnchenfilet
an Muskatellersalbeisauce

für 4 Personen
4 Hähnchenbrustfilets
4 El trockener Weißwein
2 Tl Provencale-Würzölmischung
600 ml Gemüsebouillon
4-6 Tropfen ätherisches Muskatellersalbei
oder frische Salbeiblätter
4 Tropfen ätherisches grünes Pfefferöl
200 ml Rahm
Salz, Pfeffer nach Bedarf

*Den Weißwein mit 2 Teelöffel Provencale-Würzölmischung
zu einer Marinade rühren und das Fleisch
darin ca 30 Minuten zugedeckt marinieren*
*Das Fleisch in einem erhitzten passenden Gefäß
kurz angehen lassen*
und mit etwas Gemüsebouillon angießen
Das Muskatellersalbeiöl zugeben
und mit einem Deckel verschließen.
Ca. 15-20 Min. langsam dämpfen.
Das Fleisch aus dem Dämpfsud nehmen und warm stellen.
In den Sud das Pfefferöl,
Gemüsebrühe und 200 ml Rahm geben,
aufköcheln lassen
und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken.
Die Sauce nach Belieben mit etwas Stärkemehl binden.

Beilage : Basmati-oder Jasminreis

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!