Hähnchenbrust in Thymiansauce

Die gegrillte Hähnchenbrust bekommt vom Zitronenthymianeine frische, zitronige Note, die das Hähnchen wunderbar ergänzt, die Schlagsahne sorgt für eine cremige und reichhaltige Sauce, die das Hähnchen saftig hält. Das Olivenöl hilft, das Hähnchen zart und saftig zu halten, während das Weizenmehl eine leichte Kruste bildet.

Herkunft: Europa
Kategorie: Hauptspeisen, Grillrezepte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
2 TL Sherry trocken
30 g Weizenmehl
2 EL Olivenöl
1 Zweig(e) Zitronenthymian
70 ml Schlagsahne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch waschen, abtupfen, Fett und Sehnen entfernen. Den Thymian waschen und abtupfen, dann hacken.

Zubereitung

Das Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch dazugeben und von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Nun den Zitronenthymian dazugeben, die Filets wenden und mit Sherry besteichen. Die Hälfte der Sahne dazugeben und mitköcheln lassen. Danach das Fleisch erneut wenden und den Rest der Sahne über das Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

© 2026 coquina.de