Zitronenhühnchen mit Lauchflan

Kategorien: Fleischgerichte, Geflügelgerichte, Kohlgerichte, Ofengerichte
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

1 Stange Lauch
2 mittlere Eier
125 ml Milch
Schalotten
2 Hühnchenbrustfilets (je ca. 150g)
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
200 ml Hühnersuppe
1 Bio-Zitrone
125 g Schlagobers
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuß
Butter für die Förmchen

Zubereitung

Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
Den Lauch putzen, waschen und fein schnieden.
In reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten lnag blanchieren.
Mit eiskaltem Wasser abshcrecken und gut abtropfen lasen.
Die Eier mit Milch verquirln und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.
Den Lauch dazugeben und die Masse in ausgebutterte Tassen oder Soufflé̈förmchen füllen.
Die Formen in ein wasserbad geben und die Flans stocken lssen.
Dann nach Wunsch aus den Förmchen stürzen.
Inzwischen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
Die Hühnchenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Schalotten in einer Pfanne im Olivenöl anschwitzen und mit Zucker bestäuben.
Hühnchenfilets dazugeben und von allen Seiten anbraten.
Die Suppe angießen und die Hühnchenfilets 5-6 Minuten weitergaren, dabei die Suppe um die Hälfte einkochen.
Die Bio-Zitrone waschen und abtrocken.
Die Schale abreiben, den Saft auspressen.

Beides mit dem Schlagobers zu Suppe und zum Fleisch geben, alles nochmals gut aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
Petersilie waschen und trockenschütteln.
Blätter hacken, oder mit Kräuterschere schneiden.
Die Petersilie untermischen und die Sauce abschmecken.
Hühnchenfilets mit dem Flan und der Sauce anrichten.