

ZITRONENHÜHNCHEN MIT LAUCHFLAN



1 Stange Lauch
2 mittlere Eier
125 ml Milch
2 Zwiebel
2 Hühnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker

200 ml Hühnersuppe (siehe
Hilfreiches/Rezepte/Kraftbrühen)
1 Bio-Zitrone
125 g Schlagobers
1/2 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter für die Förmchen

2 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden, in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Den Lauch dazugeben und die Masse in ausgebutterte Tassen oder Souffléförmchen füllen. Die Formen in ein Wasserbad geben und die Flans im heißen Ofen (Mitte) im Wasserbad in ca. 30 Minuten stocken lassen. Dann nach Wunsch aus den Förmchen stürzen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hühnchenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel 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 lassen.
3. Die Bio-Zitrone waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beides mit dem Schlagobers zur Suppe und zum Fleisch geben, alles nochmals gut aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Blätter hacken. Die Petersilie untermischen und die Sauce abschmecken. Hühnchenfilets mit dem Flan und der Sauce anrichten.

Quelle: Spar (Ausgabe April 2011)