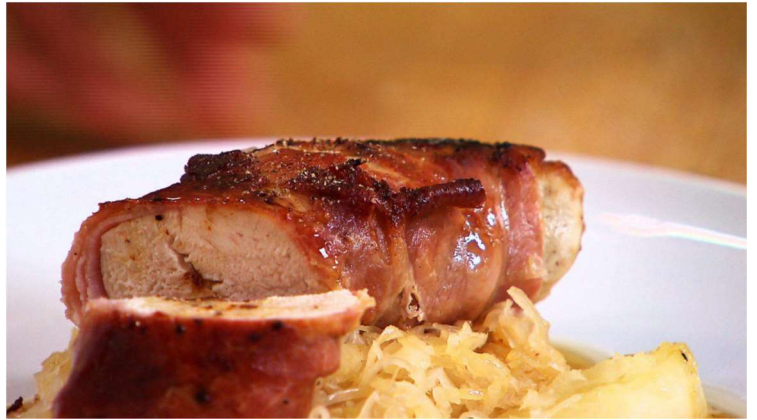


# Hähnchenbrust mit Sauerkraut

## Zutaten für vier Personen:

1 helle Zwiebel  
2 Äpfel  
1 EL Öl  
1 TL Zucker  
500 g Sauerkraut  
100 ml Riesling oder Apfelsaft  
200 ml Brühe  
3 Nelken  
3 Thymianzweige  
1 Lorbeerblatt  
4 kleine Geflügelbrüste  
4 Scheiben gekochten Schinken  
Salz  
Pfeffer  
Butter zum Anbraten



## Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, die Äpfel dazugeben und vier Minuten lang bei milder

Hitze mit anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Sauerkraut hinzufügen. Mit Riesling beziehungsweise Apfelsaft ablöschen und kurz darauf

Brühe angießen. Nelken, Lorbeer und Thymian dazugeben. Leise köcheln lassen.

Währenddessen das Geflügel zubereiten: Die Geflügelbrüste in den Schinken einwickeln

und mit Salz und Pfeffer würzen. In Butter rundum kurz anbraten. Ein kleines Stück Butter

hinzufügen, bräunen lassen und damit die Geflügelstücke begießen. Dann die Geflügelstücke auf das Sauerkraut legen, den Topfdeckel auflegen und im Dampf des

Sauerkrauts noch weitere zehn Minuten gar ziehen lassen.

## Anrichten:

Das Fleisch schräg aufschneiden – es sollte saftig, aber auf keinen Fall mehr leicht roh sein.

Die Apfelscheiben geschichtet auf den Teller legen, daneben das Sauerkraut platzieren.

Darauf die in Scheiben geschnittene Geflügelbrust im Schinkenmantel geben.