



# GORUMET FLAMAND



## HÄHNCHEN-BRUSTFILET MIT PFLAUMEN

### Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets  
5 mittlere Zwiebeln  
2 Karotten  
1 Fl. Rotwein  
500g Trockenpflaumen  
3 EL Olivenöl  
75g frischer Speck  
6 kleine Zwiebeln  
40g Butter  
1 EL Mehl  
1 Knoblauchzehe  
1 kleiner Bund Petersilie  
2 Zweige Thymian  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Johannisbeergelee  
Salz, Pfefferkörner

### Zubereitung:

Die Filets in Stücke schneiden, und zusammen mit den geschälten Karotten und mittleren Zwiebeln, dem Essig, den Pfefferkörnern, der Hälfte des Weines, dem Lorbeerblatt, dem Thymian und der Petersilie in eine Schüssel legen. Zudecken und über Nacht ziehen lassen. Ebenfalls am Vortag die Pflaumen in den restlichen Wein legen. Am nächsten Tag die Filets abtropfen lassen Und trockentupfen. In einem Schmortopf die Butter und das Öl Erhitzen, bei milder Hitze die Filets anbraten, dabei wenden und schließlich herausnehmen und zur Seite stellen. Den Speck in Stifte schneiden, und in dem gleichen Schmortopf anbraten. Herausnehmen und die geschälten ganzen kleinen Zwiebeln hineingeben. Wenn sie eine goldbraune Farbe haben, den Speck Und die Filetstücke wieder zufügen. Mit Mehl bestreuen und umrühren, bis alles Farbe bekommt. Die Pflaumen abtropfen lassen, und den restlichen Wein in den Schmortopf gießen. Die Petersilie den Thymian, das Lorbeerblatt und den geschälten Knoblauch hinzufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen, nach 30 Minuten die Pflaumen zugeben.