

Hähnchenbrust in scharfer Zitronensauce auf Reis



Hähnchenbrust, Reis und scharfe Sauce

Die Hähnchenbrust habe ich diesmal in einer scharfen Zitronensauce zubereitet. Für die Schärfe zwei rote Chilischoten, dann der Saft einer Zitrone. Für die Sauce habe ich einen eingefrorenen Rest der Cognacsauce des Brathähnchens, das ich letzte Woche zubereitet habe, verwendet. Sie enthält viel Fett des Brathähnchens und auch Gelatine, die die Sauce sämig macht. Man kann sich aber auch mit normalem Hühnerfond behelfen. Die Sauce verträgt dann noch etwas Crème fraîche, um sie abzubinden.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten

- 200 ml Hühnerfond
 - 1 Zitrone (Saft)
 - 1 TL Crème fraîche
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- Parboiledreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Parboiledreis wird vermutlich etwa 15 Minuten Garzeit brauchen, was zum parallelen Zubereiten der Hähnchenbrust mit Sauce völlig ausreicht.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten kleinschneiden. Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse einige Minuten anbraten. Dann die Hähnchenbrust dazugeben und auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit der Cognacsauce oder Hühnerfond ablöschen. Zitronensaft und Crème fraîche hinzugeben. Sauce verrühren und noch einige Minuten köcheln lassen, damit die Hähnchenbrust gegart ist. Sauce abschmecken.

Hähnchenbrust auf einen Teller geben, daneben den Reis und großzügig die Sauce darüber verteilen.