

Hähnchenbrustfilet mit Gemüse in Hoisin-Sauce mit Reis

Ein Gericht mit Hähnchenbrustfilet. Dazu einige Gemüsesorten.

Ich bereite das Gericht im Wok zu. Somit ist es eigentlich ein asiatisches Gericht. Denn ich wähle für die Sauce auch eine asiatische Sauce. Hoisin-Sauce verwendet man normalerweise für Ente. Da es sich bei dem Hähnchenbrustfilet aber auch um Geflügel handelt, passt diese Sauce auch dazu.

Aber ich serviere das Gericht dennoch nicht in Schalen mit Stäbchen, sondern in zwei tiefen Tellern, denn das Gericht hat sehr viel Sauce. Gegessen wird mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:193]

Hähnchenbrust mit Paprika- Zitrone-Gemüse



Schmackhaft, mit fruchtig-saurem-scharfem Geschmack

Diesmal eine Hühnerbrust im Ganzen in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse aus Paprika und Zitrone.

Ich wollte eigentlich eine Zitronensauce zum Paprikagemüse zubereiten. Da ich Bio-Zitronen vorrätig hatte, dachte ich mir, dass ich doch Zitrone in kleine Scheiben geschnitten auch mit dem Gemüse anbraten und somit hinzugeben kann. Man isst ja auch Zitrone in kandierter Form als Zitronat in Kuchen und Gebäck in der Weihnachtszeit.

Für das Gemüse brate ich noch Schalotte und Knoblauch an. Eine rote Chilischote liefert Schärfe. Da ich Zitrone als Gemüse verwende, kommt der Saft nur von einer halben Zitrone in das Gemüse, das ist ausreichend Säure. Allerdings kommt doch noch etwas Weißwein für mehr Flüssigkeit hinzu. Wichtig ist eine Prise Zucker. Und für Geschmack und Farbe wird noch grob zerkleinerte, frische Petersilie unter das Gemüse gehoben.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- etwas Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Halbe Zitrone längs vierteln und in Scheibchen schneiden.

Hähnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin einige Minuten andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zitronenscheiben in den Topf geben und einige Minuten andünsten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Schalotte, Knoblauch und Chili wieder dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob zerkleinern.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, so dass die Hähnchenbrust à point gegart ist. Auf

ein Arbeitsbrett geben und in dicke Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Sauce abschmecken.



Hähnchen mit Gemüse

Gemüse zu der Hähnchenbrust auf den Teller geben und servieren.