

Hähnchenbrust in Zitrone bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, 2 kleine Knoblauchzehen, 2 Esslöffel Pflanzenöl, 40 gr Butter, 1 unbehandelte Zitrone, 3 Esslöffel Dill oder gehackte Petersilie, 1 Prise Salz und Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Zitronenschale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Eine Zitronenhälfte auspressen und den Saft zur Seite stellen.

Die Zubereitung:

Öl und Butter bei niedriger Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch hinzugeben und auf jeder Seite etwa 10 min. braten. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie warmhalten. Den Knoblauch anbraten. 2 EL. Wasser, Streifen und Saft der Zitrone hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann ca. 1 Minute erhitzen. Das Fleisch mit dem angesammelten Bratenfond wieder in die Pfanne legen und nur noch mal kurz darin wenden.

Die Beilage hierzu kann beliebig gewählt werden... von Wildreis über Kartoffelpüree oder Tagliatelle bis hin zu einem leckeren Baguettebrot..... viel Spass beim Nachkochen und Guten Appetit...