

Rezept

Hähnchengeschnetzeltes in Senfsauce

Ein Rezept von Hähnchengeschnetzeltes in Senfsauce, am 30.06.2024

Zutaten

1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	3 Knoblauchzehen
350 g Hähnchenbrustfilet	2 Tomaten
1 kleiner Zucchini	2 Frühlingszwiebeln
300 ml Hühnerbrühe oder -fond	1 EL Speisestärke
Salz	300 g Crème fraîche
2 EL Senf	Pfeffer
Zucker	1 EL Kapern (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Öl und Paprikapulver verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
2. Das Hähnchenfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und mindestens 30 Min. marinieren.
3. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in feine Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Brühe und Speisestärke verquirlen.
4. Eine große Pfanne erhitzen. Das Fleisch samt Marinade darin rundum scharf anbraten. Herausnehmen, salzen und beiseitestellen. Die Zucchinis Scheiben im Bratfett von beiden Seiten anbraten und ebenfalls herausnehmen. Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und ca. 4 Min. köcheln lassen.
5. Crème fraîche und Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Fleisch, Zucchini, Tomaten und Kapern unterheben und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. ziehen lassen. Die Sauce mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und beispielsweise zu Tagliatelle servieren.