

Rezept

Petti di pollo al limone

Ein Rezept von Petti di pollo al limone, am 03.07.2024

Zutaten

3 Bio-Zitronen	4 Stängel Oregano
1 Bund Petersilie	600 g Hähnchenbrustfilet
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	200 ml Marsala oder Weißwein
200 ml Sahne	½ Würfel glutenfreie Hühnerbrühe
1 Bio-Salatgurke	50 ml Weißweinessig
1 EL Öl	1 TL Salz
1 TL Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL gehackter Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Von den restlichen beiden Zitronen mit einem scharfen Messer die Schale samt der weißen Haut bis ins Fruchtfleisch abschneiden, dann vorsichtig die Filets zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen und beiseitestellen. Die Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken.
2. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze in 5-8 Min. rundherum anbraten.
3. Die Filets mit Marsala oder Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen, bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen, den Zitronensaft und etwas Zitronenschale dazugeben und den Pfanneninhalt zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen für den Salat die Gurke waschen und hobeln. Essig, 100 ml Wasser, Öl, Salz, Zucker, Senf und Dill zu einem Dressing verquirlen, dieses über die Gurkenscheiben gießen und den Salat kurz durchmischen.
5. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sahne, den Hühnerbrühwürfel und die gehackten Kräuter zur Sauce geben und diese aufkochen lassen. Zum Schluss die Zitronenfilets unterrühren. Das Fleisch auf vier Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen und mit dem Gurkensalat sowie Naturreis servieren.