Rezept

Mariniertes Hähnchenbrustfilet mit Mandelsauce

Ein Rezept von Mariniertes Hähnchenbrustfilet mit Mandelsauce, am 27.04.2024

Zutaten

1 EL	Senf
1 EL	Olivenöl
	Salz
2	Knoblauchzehen
500 g	Lauch
1	kleine Zwiebel
1	rote Chilischote
1-2 EL	Mandelmus
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 EL	flüssiger Honig
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer
2	Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
100 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
100 ml	Kokosmilch
1	Eigelb

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Für die Marinade Senf, Honig, Olivenöl und 1 EL Sojasauce in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken.

2. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in der Marinade mindestens 1 Std., gerne auch über Nacht, marinieren. Dazu mit Frischhaltefolie abdecken und kühl stellen.

3. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in ½ cm breite Ringe schneiden. Lauchringe mit der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und bei kleiner Hitze 10 Min. garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

4. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen und klein hacken. Das Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Mandelmus und Kokosmilch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Sauce mit 1 EL Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eigelb unterziehen und nicht mehr kochen lassen. Zum Schluss die Lauchringe unter die Sauce rühren.

5. Eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten bei starker Hitze ca. 5 Min. ohne Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit dem Lauch auf zwei Tellern anrichten und genießen.