Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Hähnchengeschnetzeltes in Senfsauce

Ein Rezept von Hähnchengeschnetzeltes in Senfsauce, am 07.10.2026

Zutaten

1	Bio-Zitrone
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
350 g	Hähnchenbrustfilet
1	kleiner Zucchino
300 ml	Hühnerbrühe oder -fond
	Salz
2 EL	Senf
	Zucker
3 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
2	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Speisestärke
300 g	Crème fraîche
	Pfeffer
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. Zucchino 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 Zucchinischeiben 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, Zucchino, Tomaten und Kapern unterheben und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. ziehen lassen. Die Sauce mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und beispielsweise zu Tagliatelle servieren.