

Rezept

Hähnchentürme mit Sauerampfercreme

Ein Rezept von Hähnchentürme mit Sauerampfercreme, am 28.06.2026

Zutaten

1 Sauerampfer	2 kleine Zwiebeln
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	2 Zucchini
100 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
Salz	etwas Zitronenpfeffer
100 g Schmand	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Blätter vom Sauerampfer abzupfen, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in breite Scheiben schneiden.
2. Die Zucchini putzen, waschen und in Würfel oder dicke Stifte schneiden. Die Brühe in einem Topf aufkochen und die Zucchini darin 3 - 4 Min. dünsten.
3. Währenddessen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hähnchenscheiben nebeneinander hineinlegen und scharf anbraten. Wenden, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und auf der zweiten Seite ebenfalls scharf anbraten. Dann bei schwacher Hitze noch ca. 2 Min. garen.
4. Die Hähnchenscheiben aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Zucchini in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. Die Brühe in die Pfanne gießen und den Bratensatz unter Rühren lösen. Dann Zwiebelwürfel, Sauerampfer und Schmand hinzufügen und alles unter Rühren ca. 1 Min. köcheln lassen.
5. Die Hähnchenscheiben auf Tellern zu Türmchen aufschichten. Mit der Sauce beträufeln und mit den Zucchini anrichten.