

## Rezept

# Hähnchengeschnetzeltes mit Orangensahne

Ein Rezept von Hähnchengeschnetzeltes mit Orangensahne, am 24.09.2023

## Zutaten

<b>700 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2</b> Bio-Orangen (etwa 150 ml guter Orangensaft aus der Flasche geht auch, die Schale dann weglassen)
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Pinienkerne	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> Sahne
<b>1 EL</b> Orangenlikör (wer mag)	<b>2 TL</b> gemischte TK-Kräuter (wer mag)
Chilipulver (wer mag)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. 1 Orange heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben. Alle Orangen auspressen (etwa 150 ml Saft).
2. Die Hälfte der Butter und des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Mit einer Gabel herausheben und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Die Hälfte der Hähnchenfiletstreifen in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 4 Minuten braten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Übrige Butter und restliches Öl in der Pfanne erhitzen, den Rest des Fleisches darin ebenfalls unter Rühren 4 Minuten braten, salzen, pfeffern und herausnehmen.
4. Den Orangensaft in die Pfanne gießen und den Bratsatz damit lösen. Die Sahne angießen, Orangenschale untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch untermischen und heiß werden lassen.
5. Wer möchte, füllt die Kinderportion jetzt in eine vorgewärmte Schüssel und aromatisiert den Rest des Geschnetzeltes mit Likör, Kräutern und Chilipulver nach Geschmack. Dazu gibt es Butternudeln (Bandnudeln kochen, abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel mit 1 EL Butter in Stückchen mischen).