

Rezept

Huhn in Honig-Zitronen-Sauce

Ein Rezept von Huhn in Honig-Zitronen-Sauce, am 10.05.2026

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)	3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma	1/4 TL Chilipulver
2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft	6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriandergrün
1/2 Bund Petersilie	2 Zwiebeln
Salz	Pfeffer
1/4 l Hühnerbrühe	2 EL Rosinen
2 TL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets trocken tupfen, doppelte Filets in der Mitte längs halbieren. Die Gewürze mit 2 EL Zitronensaft und 5 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, mit den Stielen möglichst fein hacken. Die Zwiebeln schälen, ganz klein würfeln und mit den Kräutern unter das Würzöl mischen. Das Fleisch gut in der Marinade wenden und in einer Schüssel zugedeckt mindestens 6 Std. im Kühlschrank marinieren (geht auch über Nacht).
2. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, diese gut abstreifen und beiseitestellen. Die Fleischstücke salzen und pfeffern. Das übrige Öl in einem breiten Topf oder Bräter erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum braun anbraten, dann herausnehmen.
3. Die Brühe in den Topf gießen, Rosinen mit der Marinade unterrühren und aufkochen lassen. Offen bei mittlerer Hitze 2 Min. köcheln. Den Honig einrühren, das Fleisch wieder einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25-30 Min. garen, dabei 2- bis 3-mal wenden. Evtl. mit Zitronensaft abschmecken, mit Basilikum bestreuen und heiß zu Couscous oder Fladenbrot servieren.