Rezept

Huhn mit Granatapfel und Minze

Ein Rezept von Huhn mit Granatapfel und Minze, am 04.06.2025

Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Knoblauchzehe
4 Stängel	Minze
2 EL	Olivenöl
ca. 1/4 TL	Chiliflocken
1 EL	Zitronensaft
2	Frühlingszwiebeln
1	Granatapfel
2 EL	Pinienkerne
	Salz
⅛ l	Hühnerbrühe oder ⊠Gemüsebrühe
½ TL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in ca. 3 cm lange Stücke und diese längs in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Den Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere in Stücke brechen und die Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden.

3. Den Wok erhitzen, die Pinienkerne darin unter Rühren goldbraun rösten und wieder herausnehmen. Das Öl in den Wok geben und das Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 1 Min. braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen und wieder herausnehmen.

4. Die Zwiebelstreifen und den Knoblauch im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten. Brühe und Granatapfelsaft dazugeben und mit Salz, Zitronensaft und Honig abschmecken. Das Hähnchenfleisch wieder dazugeben und gut erwärmen. Granatapfelkerne und Minze aufstreuen und das Gericht gleich servieren. Dazu schmeckt Reis oder Couscous.