Rezept

Marinierte Hähnchenbrust mit Gemüsewürfeln und Basilikumsauce

Ein Rezept von Marinierte Hähnchenbrust mit Gemüsewürfeln und Basilikumsauce, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
400 ml	Geflügelbrühe
	Jodsalz
400 g	kleine junge Möhren
	Zucker
	1/4 Bund Basilikum
	1/2 TL Zitronensaft
100 ml	Grapefruitsaft
2 EL	Orangenmarmelade
	Pfeffer
500 g	Kohlrabi
1 EL	Rapsöl
	1/4 TL Kartoffelstärke

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Grapefruitsaft, 200 ml Brühe, Marmelade, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Filet mindestens 12 Std. oder über Nacht darin marinieren.

2. Die Möhren und Kohlrabi putzen, dünn schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in 150 ml Brühe bei schwacher Hitze 20 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

3. Das Hähnchenfilet aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade beiseitestellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von jeder Seite 2 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen. Die Marinade in die Pfanne gießen und langsam zu einer Sauce einkochen lassen.

4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter sehr fein schneiden. Mit 50 ml Brühe, Kartoffelstärke und Zitronensaft kurz aufkochen. Sparsam mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Basilikumsauce unter das Gemüse ziehen. Das Hähnchenfilet in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit etwas Sauce beträufeln.