Rezept

Mariniertes Hähnchen aus dem Dampf

Ein Rezept von Mariniertes Hähnchen aus dem Dampf, am 12.10.2024

Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
2 EL	Öl
	weißer Pfeffer aus der Mühle
250 g	gelbe Zucchini
1 Glas	Geflügelfond (400 ml)
2 EL	Schmand
1	kleine Bio-Zitrone
	Salz
1 TL	gemahlener Koriander
250 g	grüne Zucchini
2 Zweige	Estragon
	Topf mit Dämpfeinsatz oder Dampfgarer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Dicke Teile der Filets einschneiden und aufklappen, so dass die Filets überall ungefähr gleich dick sind.

2. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Die Hähnchenfilets darin wenden und zugedeckt 2 Std. kalt stellen.

3. Die Zucchini waschen und putzen, in schräge Scheiben schneiden. In einen Dämpfkorb oder in den Dämpfeinsatz eines elektrischen Dämpfers legen, die Hähnchenfilets nebeneinander darauflegen.

4. Den Fond in den Topf mit (noch nicht eingesetztem) Dämpfeinsatz oder in den Dämpfer gießen und aufkochen. Den Einsatz hineinstellen, Gemüse und Hähnchen zugedeckt 15-20 Min. dämpfen.

5. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Dämpfeinsatz aus dem Topf oder Gerät nehmen. Den Fond aufkochen, Estragon und Schmand einrühren, bei starker Hitze 3-4 Min. sprudelnd kochen lassen, dann abschmecken und zusammen mit Zucchini und Hähnchen anrichten.