

Rezept

Pochierte Hühnerbrust

Ein Rezept von Pochierte Hühnerbrust, am 04.10.2023

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 Scheibe Toastbrot (ca. 20 g) | 1 großes Bund Petersilie |
| 1 Bund Basilikum | 4 Sardellenfilets in Öl |
| 2 Knoblauchzehen | ½ Bio-Zitrone |
| 2 EL Kapern | 5 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| ¾ l Hühnerbrühe | 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Das Toastbrot etwa 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Sardellenfilets abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.
2. Das Brot ausdrücken und mit Kräutern, Sardellen, Knoblauch, Kapern und Öl fein pürieren. Die Zitronenschale und 1 EL Saft unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Fleisch in die heiße, aber nicht kochende Brühe legen und darin bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. sanft gar ziehen lassen. Die Hähnchenfilets aus der Brühe heben und mit der Sauce servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot und ein Tomatensalat oder Salzkartoffeln.