Rezept

Zitronen-Salbei-Hähnchen

Ein Rezept von Zitronen-Salbei-Hähnchen, am 13.06.2025

Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
20	Salbeiblätter
2 EL	Vermouth (z.B. Martini dry)
	Salz
1 EL	Mehl
1	rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
2 TL	Honig
2 EL	Butter
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 18 g F, 23 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 130° vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch in Mehl wenden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum 5 Min. anbraten. Den Grillrost mit Backpapier auslegen, das Fleisch darauflegen und im heißen Backofen (Mitte) 15 Min. garen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Salbei waschen und trocken tupfen, große Blätter in Streifen schneiden, kleine ganz lassen.

3. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch, Salbei und Honig hinzufügen und mitdünsten. Mit Vermouth ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann Butter, Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft hinzufügen. Kurz in der Pfanne schwenken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Die Hähnchenbrustfilets schräg in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf vier Tellern auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce darüberträufeln und alles servieren.