

Rezept

Zitronenhähnchen mit Orzo und Grünkohl

Ein Rezept von Zitronenhähnchen mit Orzo und Grünkohl, am 27.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1/2 Zitrone
2 TL Olivenöl	1 TL getrockneter Oregano
1 EL TK-Petersilie	Salz
Pfeffer	200 g Hähnchenbrustfilet
70 g Orzo (reisförmige Nudeln, heißen auch Kritharaki oder Risoni)	50 g Grünkohl
1 TL Rapsöl	2 Möhren
	100 ml Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 10 g F, 29 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Saft der Zitrone auspressen. Beides mit 1 TL Olivenöl, dem Oregano und der Petersilie in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in der Marinade wenden, herausnehmen und auf die Holzspieße stecken. Die Spieße in eine flache Schale legen, mit Folie abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Min. (oder aber auch über Nacht) marinieren.
3. Dann in einem kleinen Topf ca. 500 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Darin die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Zwischendurch den Grünkohl waschen, putzen und in möglichst feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, den Kohl darin 1 Min. andünsten. Möhren dazugeben, salzen, die Brühe aufgießen. Zugedeckt bei geringer Hitze 10 Min. köcheln lassen.
5. Die Nudeln unter Grünkohl und Möhren mischen, warm stellen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenspieße aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze im heißen Öl auf beiden Seiten je 3 Min. braten.
6. Die Orzo-Grünkohl-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Hähnchenspieße aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Servieren.