Zitronen-Kräuter-Hähnchen



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	500 ml
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	1 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter grob hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben. Im Mixbehälter Petersilie und Zitronenabrieb mit der Turbo-Taste/2 Sek. zerkleinern und in einer Schüssel beiseitestellen.

2. Im Mixbehälter Gemüsebrühe 1 Min./Stufe 1/100 °C erwärmen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und in den flachen Dampfgareinsatz legen.

3. Zitrone in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf den Hähnchenbrustfilets verteilen. Den Deckel schließen und mit der Dampfgarstufe/20 Min. garen.

4. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in ca. 1,5 cm groß Stücke würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenso in ca. 1,5 cm große Stücke würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken oder in sehr dünne Scheiben schneiden.

5. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini und Paprika darin ca. 2–3 Min. farblos anbraten. Knoblauch unterheben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Mit ¼ TL Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Nach der Garzeit der Hähnchenbrustfilets prüfen, ob diese gar sind. Ggf. Garzeit etwas verlängern. Die Zitronenscheiben von den fertigen Filets nehmen und die Filets in der Kräuter-Zitronen-Mischung wenden. Anschließend zusammen mit dem Paprikagemüse sowie etwas Garflüssigkeit auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	345 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g