

Hähnchenbrust mit Orangensauce

Hähnchenbrustfilet in Scheiben geschnitten, mit süßem Senf und Gewürzen eingerieben und in der Pfanne gebraten ergibt zusammen mit einer rasch hergestellten Orangensauce ein köstliches Hähnchengericht mit viel Geschmack.

Zutaten: für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 320 g)
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 gestrichener TL Ras el-Hanout Gewürzmischung
Süßer körniger Senf
1 TL fein abgeriebene Bio Orangenschale
2 EL Pflanzenöl zum Braten

Für die Orangensauce:

Ca. 350 ml frisch gepresster Orangensaft
Etwas abgeriebene Schale von einer Bioorange
1 TL flüssiger Honig, brauner Zucker
oder Agaven Dicksaft
Salz
Etwas Zitronen- oder Limettensaft
Kleine Messerspitze Piment gemahlen
Messerspitze Ras el-Hanout Gewürzmischung
75 - 100 g Creme fraîche (2 EL)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zum Bestreuen:

Frische Petersilie oder Koriandergrün
Ein paar dünne Orangenschalenstreifen



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchenbrust mit Orangensauce** sollte man zuerst die Hähnchenbrustfilets ohne Haut der Länge nach in etwa 3 – 4 Fleischscheiben schneiden. Diese dünnen Hähnchenschnitzel auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, sowie gleichmäßig verteilt dünn mit etwas Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung) einreiben. Danach das gewürzte Hähnchenfleisch auf beiden Seiten mit 2 gestrichenen EL süßem körnigen Senf bestreichen, dünn mit fein abgeriebener Orangenschale bestreuen und in einer Schüssel zugedeckt für mindestens 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Oder noch besser, das marinierte Fleisch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Fertigstellung:

Zunächst überlegen, welche Beilage man dazu servieren möchte. Sehr gut schmecken dazu entweder ganz schnell frisches Baguette und ein grüner Salat. Oder eine Beilage aus Reis oder Couscous, beliebige Teigwaren oder wie hier bei mir auf dem Foto zu sehen eine Bulgur Beilage mit kleiner Gemüseeinlage. Dazu Bulgur (Weizengrütze) oder Couscous nach Anleitung auf der Packung kochen. 1 Zwiebel, 1 große Tomate, 1 scharfe Chilischote putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Chilischote in heißem Olivenöl anbraten, ein paar Minuten bei etwas zurück gedrehter Temperatur unter Rühren weiterschmoren, Tomatenwürfel zuletzt hinzugeben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, den vorgekochten Bulgur oder Couscous nur noch unterrühren und nochmals gut erhitzen. Marinierte Hähnchenscheiben in heißem Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, Hitze zurückdrehen und unter mehrfachem Wenden unter Aufsicht noch in weiteren 5 – 6 Minuten gut durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten. Den Bratensatz in der Pfanne mit Orangensaft loskochen, oben genannte Gewürze und wenig Orangenschale hinzugeben und die Orangensauce etwas einkochen lassen. Zuletzt Creme fraîche mit einem Schneebesen unterrühren, nochmals abschmecken. Das warm gehaltene Hähnchenfleisch in die Soße einlegen und darin nur noch einmal erwärmen. Die Hähnchenfilets in der Orangensauce mit frischer Petersilie oder Koriandergrün bestreut und ein

paar dünnen abgezogenen Orangenstreifen von einer Bioorange belegt, zusammen mit einer beliebigen Beilage und einem Salat zu Tisch bringen und einfach nur die Würze des Orients genießen.

Tipp:

Sie benötigen mehr Soße zum Beispiel zu Reis oder Teigwaren:

Die Soßenflüssigkeit mit Orangensaft und etwas Brühe verlängern und mit 1 TL in kalter Flüssigkeit angerührter Speisestärke die Soße leicht andicken.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenbrust mit Orangensauce enthalten ohne Beilage ca.480 kcal und ca. 24 g Fett