Zitronenhähnchen

Aus der Mittelmeerküche stammt das Rezept vom Zitronenhähnchen. Eine kalorienbewusste Hauptspeise von sommerlicher Frische wird mit heimischen Karotten und Wirsing kombiniert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

1 kg	Hähnchenbrust
	Öl (für die Fettpfanne)
1 Stk.	Zitrone (die abgeriebene Schale)
1 EL	Zitronensaft
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Honig
1 EL	Senf (scharfen)
1 Stk.	Zitrone
800 g	Karotten
1 TL	Zitronenthymian
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 kg	Wirsing
200 ml	Schlagobers
1 TL	Butter
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung

1. Für das Zitronenhähnchen die Brustfilets von Sehnen und Silberhaut befreien. Gründlich waschen und trocken tupfen. Aus dem geschälten Knoblauch, Senf, Honig, Zitronensaft und etwas Abrieb von der Zitronenschale eine Marinade in einem Mixer herstellen. Die Filets damit einreiben und für eine Stunde in einer feuerfesten Form ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Die Karotten schälen und längs in Zentimeter dicke Stifte schneiden. Zitronen filetieren und mit den Blättern vom Zitronenthymian und etwas Olivenöl unter die Karotten mischen. Alles über das Hähnchenfleisch verteilen, etwas salzen und pfeffern. Für 40 Minuten im Ofen garen. Dabei ab und zu einen Esslöffel Wasser zugeben, um das Gemüse nicht zu sehr austrocknen zu lassen.

3. Während der Garzeit die Wirsingblätter vom groben Stielansatz befreien und im kochenden Wasser für fünf Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abkühlen und in Streifen schneiden. Etwas Butter in eine Pfanne geben. Wirsingstreifen darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Auf flachen Tellern ein Beet vom Wirsing anrichten. Zitronenhähnchen in Scheiben schneiden und mit den Karotten darauf servieren.

Tipp

Das zarte Brustfleisch vom Zitronenhähnchen kann auch aufgeschnitten als Beilage zu einem frischen Salat mit einem Zitronen-Joghurt Dressing serviert werden.