

Hühnerbrust in Mandarinsauce

Fruchtig und lecker ist eine Hühnerbrust in Mandarinsauce. Dieses Rezept ist weit verbreitet und erfreut sich größter Beliebtheit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Foto: Mario Spann

Zutaten

450 g	Hühnerbrüste
2 Stk.	Karotten
1 Stange	Lauch
1 Stk.	Zwiebel
4 Zweige	Rosmarin
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 TL	Hühnerbrühe
2 EL	Orangenmarmelade
100 g	Mandarinen
1 EL	Speisestärke
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Für die Hühnerbrust in Mandarinsauce zuerst die Karotten und die Zwiebeln schälen, den Lauch putzen. Alles muss nun grob geschnitten werden. Die Rosmarinzweige unter fließendem Wasser abwaschen und gründlich trocken schütteln.
2. Das Fleisch nun ebenfalls waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem großen Bräter das Gemüse verteilen und das Fleisch oben auflegen. Alles zusammen in den Backofen geben und circa 50 Minuten braten.
3. Brühe in einem kleinen Topf kochen und nach ungefähr 20 Minuten Garzeit über das Fleisch gießen. Nach gut 40 Minuten Garzeit das Hühnchen mit Marmelade bestreichen.
4. 7/10 der Mandarinen auspressen und davon ein viertel Liter Saft zur Seite stellen. Die restlichen Mandarinen abschälen, die weißen Äderchen entfernen und in Spalten aufteilen.
5. Ist das Fleisch fertig, den Bratenfond abgießen und durch ein Sieb seihen. Das Fleisch weiter warmhalten. In den Fond den Saft der Mandarinen eingießen und aufkochen lassen. Die Stärke mit Wasser anmischen und glatt rühren. Damit die Sauce binden.
6. Am besten sieht man die Dicke, wenn die Sauce noch mal aufkocht. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, abschmecken und notfalls nachwürzen. Zum Anrichten das Fleisch auf einen Teller legen und die Sauce drüber gießen.

Tipp

Zur Hühnerbrust in Mandarinsauce schmeckt sehr lecker in Brühe gekochter Reis oder Wildreis. Wer auf Gemüse nicht verzichten möchte, reicht Brokkoli dazu. Auch Kroketten und Röstis sind echt lecker dazu.