Hühnerbrust in Zitronen-Knoblauchsauce

Leckere Hühnerbrust in Zitronen-Knoblauchsauce schmeckt sowohl Kindern als auch Erwachsenen gleichermaßen gut. Dieses Rezept auszuprobieren lohnt sich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Foto: Mario Spann

Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrüste
6 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Zitronen (den Saft und die Schale davon)
4 EL	Petersilie
1 EL	Petersilie (zum Garnieren)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Hühnerbrust in Zitronen-Knoblauchsauce zuerst die Haut vom Hühnchen entfernen. Dies dann in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und beides fein hacken. Von der Zitrone die Schale abreiben und dann den Saft auspressen. Petersilie unter fließendem Wasser abwaschen, trocken schleudern und hacken.

2. In einer beschichteten Pfanne nun Öl heiß werden lassen und die Zwiebel hineingeben. Ungefähr 5 Minuten auf geringer Hitze köcheln lassen. Dabei aufpassen, dass die Zwiebeln nur dünsten und nicht anbraten. Dann den Knoblauch zugeben, gut miteinander vermengen und noch mal 30 Sekunden weiter köcheln lassen.

3. Jetzt das Fleisch hinzugeben und bei mittlerer Hitze 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren und darauf achten, dass alle Zutaten gleichmäßig braun und zart sind.

4. Den Zitronensaft und die abgeriebene Schale nun mit untermischen und mitkochen. Alles gut miteinander verrühren, am besten mit einem Kochlöffel aus Holz, wegen der Zitronensäure. Die Pfanne vorm Herd nehmen, dreiviertel der Petersilie einstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und kochend heiß servieren.

5. Am besten in eine Schale umfüllen, restliche Petersilie oben aufstreuen.

Tipp

Toll zur Hühnerbrust in Zitronen-Knoblauchsauce passt Gemüse und Reis.