

Hähnchenbruststreifen mit kalter Orangensauce



Zutaten für vier Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl

1 kleine Ecke Butter

für die Orangensauce:

3 kernlose Orangen
1/2 TL gefriergetrockneter Thymian
4 EL bittere Orangenmarmelade
2 EL mittelscharfer Senf
1/2 TL ganz fein geschnittene Zwiebel

Blattsalate:

150 g gemischte Blattsalate
Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Zucker
2 EL Essig
6 EL Olivenöl

1. Aus den Orangen Filets schneiden. Es soll keine weiße Haut mehr an den Filets sein. Filets dann noch jeweils in drei Stückchen teilen.

2. Orangenmarmelade mit Thymian, Senf und Zwiebelstückchen vermengen. Orangenfilets unterheben und alles 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Hähnchenbrust quer in dünne Scheiben teilen. Salzen und pfeffern und auf jeder Seite in einer Mischung aus Olivenöl und wenig Butter einige Minuten braten. Dann in Alufolie ruhen lassen und

anschließend quer zur Faser in Streifen schneiden.

4. Hähnchenbruststreifen mit in Vinaigrette gewendeten Blattsalaten und der kalten Orangensauce anrichten.

Hinweise:

Auch sehr gut mit Entenbrust.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Vorspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023