BONIC DEL SUD

ZITRONEN-KNOBLAUCH-HÄHNCHEN

BESCHREIBUNG:

Hähnchen in einer fruchtigen Zitronen-Knoblauch-Salsa.

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN:

6 große Hähnchen-Brustfilets
6 EL Natives Olivenöl Extra
6 schwarze Knoblauchzehen, gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
5 EL Zitronen-Balsamico
2 EL Abrieb von Bio-Zitrone
4 EL Petersilie, fein gehackt
Meersalz
Pfeffer
Baguette

ZUBEREITUNG:

- Die Hähnchen-Filets mit einem scharfen Messer quer in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin 5 Min. glasig dünsten. Den schwarzen Knoblauch zufügen und ca. 30 Sekunden anbraten.
- Die Hähnchenstreifen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-10 Min. unter gelegentlichem Rühren garen und leicht bräunen.
- Den Zitronenabrieb und Zitronen-Balsamico zugeben und aufkochen, dabei mit einem Holzlöffel den Bratensatz vom Boden der Pfanne lösen und mit dem Saft verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die gehackte Petersilie einrühren und alles mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- Das Zitronen-Knoblauch-Hähnchen heiß in eine vorgewärmte Schale geben. Mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren. Dazu Baguette oder Reis reichen.