

Hähnchenbrust mit Knoblauch, Zitrone und Kräutern bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Esslöffel Olivenöl, 3 Zehen Knoblauch, 4 Hähnchenbrustfilets, 1 Zitrone (Saft und fein geriebene Schale), 1 Esslöffel gehackte glatte Petersilie, 2 Teelöffel gehackter Estragon, Salz, Pfeffer, 4 Zitronenspalten zum Garnieren, 4 Estragonstängel zum Garnieren, 4 Zweige Petersilie zum Garnieren.

Die Zubereitung:

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er Farbe annimmt, aber noch nicht gebräunt ist.
2. Hähnchenbrust in die Pfanne legen, würzen und unter mehrmaligem Wenden braten, bis sie goldbraun sind.
3. Die Temperatur reduzieren, die Pfanne abdecken und das Fleisch in etwa 20-30 Min. schmoren.
4. Hähnchenteile aus der Pfanne auf eine vorgewärmte Platte heben. Zitronensaft und -schale in die Pfanne geben und den Bratenansatz loskochen.
5. Pfanne vom Herd nehmen und Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben. Gut umrühren und über die Hähnchenfilets gießen. Heiß mit Zitronenspalte, Estragonzweig und Petersilie garniert servieren.

Dazu passt: Reis und ein knackiger Salat