Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln in Weißwein-Zitronen-Sauce und Reis



Leckere Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln und Reis

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Ich verwende nur Hähnchenbrust, und als Gemüse Lauchzwiebeln.

Ich bereite die Sauce aus Weißwein und Zitronensaft zu.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

Wer möchte, kann zusätzlich eine Peperoni für etwas Schärfe verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer
- 4 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Hähnchenbrust dazugeben und mit anbraten. Ingwer und Lauchzwiebeln ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Salzen und pfeffern.

Reis in einem tiefen Teller geben und Hähnchen-Lauchzwiebel-Mischung darüber geben. Servieren.