Zitronen-Hähnchenbrust mit Bulgur



Leckere Haehnchenbrust mit Bulgur

Diesmal eine Hähnchenbrust, in einer sauren Zitronen-Sauce zubereitet. Ich wollte ursprünglich die Hähnchenbrust tranchieren, jeweils eine dünnen Zitronenscheibe zwischen die Hähnchenbrustscheiben legen und die Hähnchenbrust in dieser Weise garen. Aber es war mir dann zuviel Aufwand.

Ich würze eine Hähnchenbrust mit Salz und buntem Pfeffer, brate sie an und lösche mit trockenem Weißwein ab. Dann kommt der Saft einer Zitrone hinzu.

Dazu gibt es als Beilage Bulgur.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- ½ Tasse Bulgur
- 1 Zitrone (Saft)

- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Einige Minuten garen. Sauce dabei etwas reduzieren. Abschmecken.

Bulgur auf einen Teller geben. Hähnchenbrust dazugeben. Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.