Hähnchenbrustfilet mit Wok-Pilz-Gemüse, Bihun-Sauce und Reis

Ich habe einmal meinen Konservendosen-Vorrat etwas reduziert. Vorrätig habe ich eigentlich immer Tomaten in Dosen für ein schönes Sugo für Pasta. Aber manchmal kommen auch noch einige andere Dosen hinzu.

Hier trift einmal nicht East auf West, sondern China trifft auf Indonesien. Ich hatte eine Dose mit Wok-Pilz-Gemüse, chinesisch, vorrätig. Und eine Dose Bihun-Suppe, indonesisch.

Nun habe ich einfach, wie ich es schon mehrere Male gemacht habe, die Bihun-Suppe zweckentfremdet und als Sauce verwendet.

Und habe zusammen mit Hähnchenbrustfilet und dem Wok-Pilz-Gemüse ein schönes asiatisches Gericht zubereitet.

Das Gericht ist denkbar einfach zubereitet. Sie braten einfach die kleingeschnittenen Filets in Öl an, geben Gemüse und Suppe hinzu und erhitzen alles. Dazu einfach Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:202]

Hühnchenbrustfilet mit Gemüse

in Hoisin-Sauce mit Reis

Ein Gericht mit Hühnchenbrustfilet. Dazu einige Gemüsesorten.

Ich bereite das Gericht im Wok zu. Somit ist es eigentlich ein asiatisches Gericht. Denn ich wähle für die Sauce auch eine asiatische Sauce. Hoisin-Sauce vewendet man normalerweise für Ente. Da es sich bei dem Hühnchenbrustfilet aber auch um Geflügel handelt, passt diese Sauce auch dazu.

Aber ich serviere das Gericht dennoch nicht in Schalen mit Stäbchen, sondern in zwei tiefen Tellern, denn das Gericht hat sehr viel Sauce. Gegessen wird mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:193]

Seelachsfilet mit Lauchzwiebeln in schwarzer Bohnen-Sauce mit Reis

Nach diesen vielen Gerichten mit Pasta als Beilage oder auch Hauptzutat für das jeweilige Gericht bereite ich einmal wieder ein Gericht mit einer anderen Beilage zu, nämlich mit Reis. Und dies dann asiatisch.

Als Hauptzutat Seelachsfilet. Dazu Lauchzwiebeln.

Da ich das Gericht asiatisch im Wok zubereite, wird natürlich nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt. Sondern mit schwarzer Bohnen-Sauce für Würze. Und Fisch-Sauce für Salzigkeit.

Zum Anbraten des Filets und der Lauchzwiebeln verwende ich einmal mein selbst zubereitetes Gewürz-Öl mit Chili und Knoblauch.

Normalerweise serviere ich dieses Gericht – wie man es erwarten würde – als asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen. Diesmal bin ich jedoch davon abgewichen und serviere es einfach als Reis-Gericht in einem tiefen Teller mit Löffel.

[amd-zlrecipe-recipe:189]

SalaRico-Salat in Soja-Sauce mit Reis



Asiatisches und veganes Gericht

Da hatte ich doch einmal wieder die richtige Vermutung, als ich diesen Salat beim Discounter mitnahm. Ich hatte diesen Salat noch nie zuvor gesehen, geschweige denn gekauft oder zubereitet. Aber der Name des Salats trägt eine Registered-Marke. So lag die Vermutung nahe, dass hier ein Unternehmen einen neue Salat gezüchtet oder gekreuzt hatte und sich den Namen für den Salat als Registered-Marke hatte registrieren lassen.

Und tatsächlich, SalaRico ist eine Kreuzung aus Eisbergsalat und Römersalat. Und er vereint somit auf gelunge Art und Weise die Vorzüge beider Salate. Die knackigen Herzblätter erinnern an Eisbergsalat und der aromatische Geschmack und die schlanke, aufrechte Kopfform an Römersalat. SalaRico ist somit super-knackig und aromatisch im Geschmack.

Allerdings hätte man bei der Wahl des Namens doch ein wenig kreativer und phantasievoller sein können. Und muss da unbedingt eine Registered-Marke an den Salatnamen? Andere Salate tragen dies ja schließlich auch nicht.

Anyway, ich dachte sofort daran, ein von mir sehr gern gegessenes Gericht mit dieser neuen Salatzüchtung zuzubereiten. Normalerweise verwende ich dafür Chinakohl. Aber eben auch ein Eisbergsalat oder sogar ein Kopfsalat bieten sich dafür an. Warum also nicht dieser neue SalaRico-Salat?

Das Gericht ist asiatisch und vegan. Und benötigt gerade einmal fünf Zutaten. Und es ist in 10 Minuten fertig. Allerdings merke ich bei solchen gesunden vegetarischen oder veganen Gerichten immer wieder deutlich, warum ich Fleischesser bin und Fleisch oder Innereien doch häufig bei mir auf den Teller müssen. Denn nachdem ich dieses gesunde Gericht abends gegesssen hatte, lag ich einige Stunden später im Bett, hatte das Gefühl eines leeren Magens und den Eindruck, ich habe eigentlich nichts Anständiges zu mir genommen.

Kochen, und gerade das Kreieren von neuen Gerichten, ist ja für viele Hobbyköche eine sehr geschätzte und gern getätigte Freizeitgestaltung. Ich mache dies ja auch sehr gern, betreibe auch aus diesem Grund seit 5 Jahren mein Foodblog und koche eben einfach sehr gern, weil es Spaß macht. Vor kurzem bin ich jedoch über das Internet auf eine weitere Freizeitbeschäftigung gestoßen. Ich betreibe aktiv keinen Sport, dagegen passiv sehr gern und schaue sehr gern Fussball wie Bundesliga oder Länderspiele. Sportwetten habe ich bisher noch nicht getätigt, bin aber vor kurzem auf den Anbieter NetBet Casino gestoßen. Dies ist ein deutscher Online-Casino-Anbieter. Er bietet auf seiner Website Online-Casino, Sportwetten, Lotto oder einfache Online-Spiele an. Zum Casinospielen traue ich mich noch nicht so recht. Aber ich habe einfach einmal ein wenig Geld auf ein Fussballspiel gesetzt und auf einen Gewinn gehofft. Leider habe ich falsch getippt und das Geld war verloren. Schade. Aber Spaß gemacht hat es dennoch. Schaut euch die Website doch einmal an. Vielleicht findet Ihr dort auch eine weitere zusätzliche, schöne Freizeitgestaltung.

[amd-zlrecipe-recipe:148]

Rind mit Lauchzwiebeln in Austern-Sauce

Ich bereite ein chinesisches Gericht zu. Als Haupt-Zutaten verwende ich Rindergulasch und Lauchzwiebeln.

Die Sauce bilde ich aus Austern-Sauce für Würze und Fisch-Sauce für Salzigkeit. Ich verlängere die Sauce mit einem

Schuss Reiswein. Man kann dafür auch einen beliebigen, trockenen, südeuropäischen Weißwein verwenden. Das Ganze ergibt eine sehr würzige Sauce.

Als Beilage wähle ich Reis.

Das Rindergulasch schneide ich in kleine Stücke, so dass man sie mit den Stäbchen greifen und mundgerecht essen kann.

Als chinesisches Gericht serviere ich es natürlich in Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:129]

Leberwurst-Risotto mit Petersilie

[Spider_Single_Video track="17″ theme_id="4″ priority="1″]

Ich bereite ein Risotto nach dem Grundrezept zu, das ich jedoch nicht würze.

Während der Zubereitung des Risotto brate ich nämlich gleichzeitig in einer Pfanne ohne Fett eine Leberwurst, die ich zerkleinere. Sie wird mit dem Risotto vermischt und gibt ihm Würze.

Für etwas Farbe gebe ich noch feingehackte Petersilie hinzu.

Mein Rat: Im Rezept-Video erläutere ich die drei Regeln zum Zubereiten eines Risotto: Art des Risotto-Reises,

Zubereitungsart, Servierweise.

[amd-zlrecipe-recipe:28]

Leber mit Fenchel in Whiskey-Austern-Sauce

Ein richtig asiatisches Gericht ist dies nicht unbedingt. Denn ich denke, dass das Flambieren mit Whiskey nicht unbedingt in der asiatischen Küche praktiziert wird. Aber wer sagt denn, dass man in einem Wok kein Gericht flambieren darf? Das Gericht eignet sich einfach dazu. Und zusammen mit der Austern-Sauce ergibt sich eine sehr schmackhafte Sauce.



Das Flambieren im Wok

Dies ist auch wieder eines der vielen asiatischen „Low products“ -Rezepte. Denn man braucht in diesem Fall – abgesehen vom Öl zum Anbraten und dem obligatorischen Reis – nur vier Produkte: Leber, Fenchel, Whiskey und Austern-Sauce. Fertig ist ein sehr schmackhaftes Gericht.

Mein Rat: Auch wenn das Gericht vielleicht nicht unbedingt authentisch asiatisch ist, es wird in Schalen mit Stäbchen serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:8]

Gemüse-Curry mit Reis



Leckeres Gemüse

Ich wollte ein asiatisches Gericht zubereiten, das ich schon des öfteren zubereitet habe und das mir sehr gut schmeckt. Man benötigt dazu nur drei Zutaten. Chinakohl, dunkle Soja-Sauce und Reis. Mein Discounter hatte leider keinen Chinakohl vorrätig. Ich kaufte daher Mini Wok-Choi, Fenchel und Ingwer. Und bereite mit diesen drei Gemüsesorten ein asiatisches Gericht zu. Man benötigt dazu nur noch ein Thai-Curry und Reis.

Dies ist auch ein veganes Gericht. Das Gericht ist sehr würzig.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Mini Wok-Choi
- 2 Fenchelknollen
- 1 Ingwerknolle
- 2 EL gelbes Thai-Curry
- trockener Weißwein
- Salz

- Pfeffer
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Wok-Choi und Fenchel grob zerkleinern. Ingwerknolle schälen und in Stifte schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und 2–3 Minuten pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Thai-Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Gemüse mit Sauce darüber geben. Servieren.

Garnelenschwänze mit Tomaten-Reis in Rosmarin-Weißwein-Sauce



Sehr schmackhaft und aromatisch
Dies ist ein wirklich sehr schmackhaftes, aromatisches Gericht mit Meeresfrüchten.

Da mir neulich der Reis mit den Cherry-Dattel-Tomaten gut gelungen ist und mir gut geschmeckt hat, bereite ich ihn wieder als Beilage zu diesem Gericht zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 450 g Garnelenschwänze
- 2 große Zweige Rosmarin
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Reis
- 12 Cherry-Dattel-Tomaten

Zubereitungszeit: 10 Min.

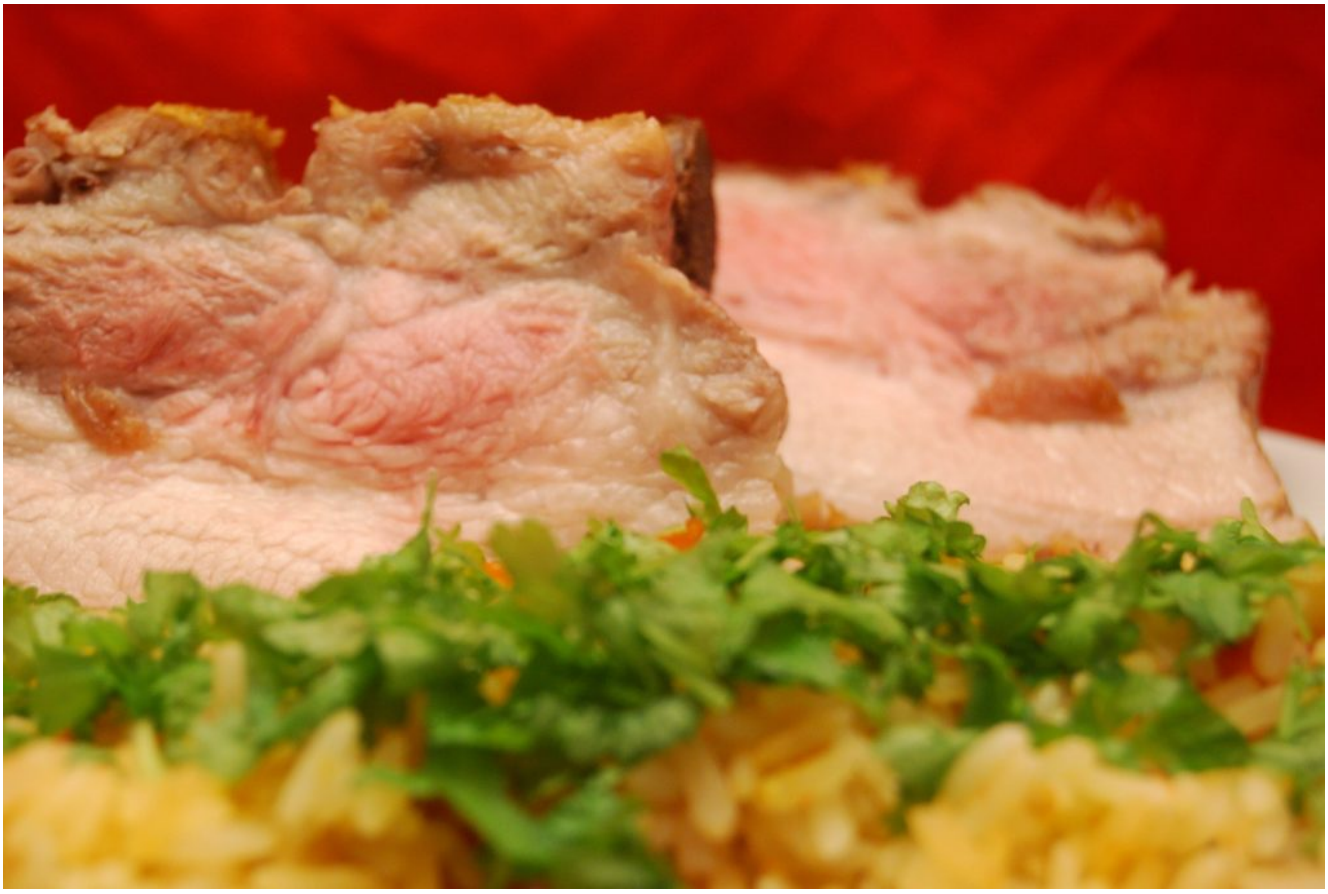
Blättchen von den Rosmarin-Zweigen zupfen und kleinwiegen.

Tomaten grob zerkleinern. 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Reis und Tomaten hinzugeben und zugedeckt 5 Minuten garen. Dann nur noch 5 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen. Zuerst Rosmarin hineingeben und kurz anbraten. Dann Garnelenschwänze hineingeben und mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Sauce auf etwa ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken.

Tomaten-Reis auf dem Boden zweier tiefer Teller verteilen. Garnelen jeweils in der Mitte der Teller aufhäufen. Sauce außen um die Garnelen herum auf den Reis geben. Servieren.

Schweinebauch mit Tomaten-Reis und Weißwein-Sauce



Leckerer Schweinebauch

Ein leckeres Gericht, mit kross angebratenem Schweinebauch.

Dazu Reis, mit Cherry-Dattel-Tomaten verfeinert. Und dazu eine aromatische Weißwein-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinebauch (mit oder ohne Knochen)
- 1 Tasse Reis
- 12 Cherry-Dattel-Tomaten
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz
- Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Min.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und Schweinebauch auf allen Seiten kross darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Cherry-Dattel-Tomaten grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit zwei Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Salzen. Reis und Tomaten hineingeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Dann nur noch 5 Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen. Sauce salzen und pfeffern und abschmecken. Reis zum Schweinebauch geben. Sauce großzügig über dem Reis verteilen. Reis mit Petersilie garnieren. Servieren.

Gefüllte Paprika



Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüsefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)

- 4 Schslotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. Servieren.

Putenbrust mit Orange und Banane



Leckeres Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

Mein Rat: Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz

- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Reis-Eintopf mit Hähnchenbrust, Bohnen und Speck in Weißwein-Sahne-Sauce



Ein sehr schmackhafter Eintopf

Diese Art von Eintopf habe ich bisher noch nicht zubereitet. Es ist ein Reis-Eintopf, aber verfeinert noch mit Hähnchenbrust, Speck und Bohnen.

Der Weißwein ergänzt sich gut mit dem Weißwein-Essig und der Sahne und verbindet sich damit zu einer köstlichen Sauce.

Ich würze nur ganz einfach mit Bohnenkraut, Salz und weißem Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 120 g Speck
- 1/2 Tasse Basmatireis
- trockener Weißwein
- 1 EL Weißwein-Essig
- 100 ml Sahne
- 1/2 TL Bohnenkraut

- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungazeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Bohnen grob zerkleinern. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Speck in kurze Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin 4–5 Minuten anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Hähnchenbrust dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Bohnen dazugeben. Reis hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Essig dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Eintopf in einen tiefen Teller geben und servieren.

Risotto



Sehr schlotzig …!

Dies ist ein Grundrezept für Risotto. Ich bereite es nur mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu. Und mit Weißwein und Gemüsefond.

Man kann ein Risotto mit sehr vielen verschiedenen Zutaten zubereiten, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Oder mit Pilzen oder Käse. Oder auch mit Obst. Oder man kombiniert mehrere Zutaten und bereitet es mit Gorgonzola, Birne und Honig zu. Das passt auch alles zusammen.

Ein Risotto beruht auf dem langen und kräftigen Rühren des Reises in Flüssigkeit, bis der Reis die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat bzw. die Flüssigkeit verkocht ist. Dies macht man bei der Zubereitung eines Risottos in Portionen mehrere Male hintereinander, bis der Reis gar ist. Man steht also bei der Zubereitung etwa 15–20 Minuten am Herd und rührt ständig den Reis.

Die Flüssigkeit soll sehr heiß sein. Denn verwendet man kalte Flüssigkeit, dann reduziert dies natürlich bei jedem Ablöschen die Temperatur des Reises, und dieser benötigt wieder Zeit, um

Gartemperatur anzunehmen. Dann reduziert die Flüssigkeit wiederum die Temperatur usw.

Für ein Risotto benötigt man speziellen Risotto-Reis, und zwar Mittelkornreis. Bei diesem Reis ist nach dem Garen der Kern des Reiskorns noch bissfest, die Hülle jedoch durchgegart und weich.

Und ein richtiges Risotto muss schlotzig sein, d.h. es darf keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein, aber es darf auch nicht zu kompakt sein.

Und natürlich benötigt ein gutes Risotto eine gute Portion frisch geriebenen Parmesankäse und Butter.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Weißwein
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Weißwein ablöschen. Reis unter ständigem Rühren die Flüssigkeit aufnehmen bzw. diese verkochen lassen. In mehreren Portionen den Fond dazugeben und ebenso rührend verfahren, bis

der Reis gar ist. Parmesan unterheben. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Risotto in einen tiefen Teller geben und servieren.

Hähnchenlebern mit Brokkoli, Knoblauch und Basmatireis



Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

Mein Rat: Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenlebern
- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- ½ Tasse Basmatireis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.
Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

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.