

Hähnchenbrust mit Zitronensauce [Petto di pollo al Limone]



Zutaten für 2-3 Personen:

300 g aus der Hähnchenbrust
dünn geschnittene Hähnchen-
schnittel

Salz

30 g Maisstärke

2-3 EL Olivenöl

100 ml trockener Weißwein

100 ml Wasser

1-2 unbehandelte Zitronen

1 TL Rosa Beeren (optional)

1. Hähnchenschnitzel
zwischen Folie aus
Gefrierbeuteln plattieren.
Salzen und in Maisstärke
wenden, abklopfen. 2 EL
Olivenöl in einer beschich-
teten Pfanne erhitzen, die
Hähnchenschnitzel
einlegen und bei eher
stärkerer Hitze (7 von 9)
auf beiden Seiten braten.

2. Mit dem Weißwein
ablöschen, den Saft einer
Zitrone zugeben, die Hitze
zurücknehmen und einen
Deckel auflegen.

3. Einen TL Maisstärke
mit 100 ml kaltem Wasser
anrühren und zugießen.
Zitronenabrieb einstreuen
und das Ganze köcheln

lassen, bis die Sauce
andickt.

4. Optional mit Rosa
Beeren bestreuen und mit
Zitronenscheiben
dekorieren.

Hinweise:

Dazu gibt es Bandnudeln
und gemischte Blattsalate
mit Balsamico-Dressing.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Geflügel, Huhn, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023