

# Hähnchen-Filet auf Orangen-Scheiben, Lauch, Pfeffer

## Für zwei Personen

2 Hähnchenfilets, à 175 g	1 Stange Lauch	1 Orange
0,5 Bund Petersilie	2 EL grüner Pfeffer	175 ml Geflügelfond
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Orangen abspülen, trocken tupfen, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und anschließend filetieren. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner abtropfen lassen, die Lake dabei auffangen und die Körner mit einem breiten Messer zerdrücken. Die Filets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite circa drei Minuten anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen. Den Lauch in die Pfanne geben, kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangenscheiben zusammen mit der Orangenschale und den Pfefferkörnern sowie der Lake dazugeben. Alles anbraten und mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten kochen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie abschließend in die Sauce geben. Das Hähnchen zusammen mit der Sauce und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 07. März 2013