

Hähnchen mit Thunfisch-Soße

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

3 Hähnchenbrüste (à 175 g) Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

200 g Thunfisch, in Öl 1 EL Kapern 200 g Mayonnaise

100 g Naturjoghurt (3,5%) 2 EL weißer Balsamico 1 Prise Zucker

1 Spritzer Zitronensaft 1 TL flüssiger Honig

Zum Anrichten:

1 rote Chilischote 1 Bund Rucola

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten gut anbraten. Dann die Pfanne in den Backofen geben und das Fleisch ca. 30 Minuten sacht durchgaren.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Für die Sauce den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Kapern etwas hacken.

Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Joghurt und Balsamico in einen hohen Rührbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce mixen. Die Sauce mit Zucker, Zitronensaft und Honig abschmecken.

Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Chilihälften fein schneiden.

Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln und grob zerzupfen.

Vor dem Servieren das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden.

Rucola und die Chiliwürfel auf Teller verteilen. Fleischscheiben darauf anrichten und die Sauce darüber löffeln. Dazu passt knuspriges Baguette.

Christian Henze am 17. Oktober 2024