

Zitronen-Hähnchen II

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilet	1 grüne Peperoni	1 Apfel
1 Zehe Knoblauch	1 rote Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 Zitrone	1/2 Bund Koriander	1 TL gerösteter Sesam
60 ml heller Essig	60 ml Wasser	1 TL Kartoffelstärke
1 EL Honig	1 EL Zucker	1 TL Salz
2 EL Rapsöl		

Die Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone auspressen und beides in eine Schüssel geben. Honig, Zucker, Wasser, Essig und 1 TL Kartoffelmehl zum Zitronensaft in die Schüssel geben. Die Peperoni in feine Ringe schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und anschließend in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anrösten. Währenddessen die Hähnchenbrust Diagonal in 3 Teile schneiden. Jedes Stück Hähnchenbrust um 90° drehen und anschließend diagonal in dünne Scheiben schneiden. Das Hähnchen in die Pfanne geben und mitbraten. Paprika, Zwiebel und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden, zum Hähnchen in die Pfanne geben, $\frac{1}{2}$ Minute mitbraten und kräftig salzen. Die Sauce aufrühren, das Gericht damit ablöschen und die Sauce auf eine sämige Konsistenz einkochen. Währenddessen den Koriander grob hacken. Den Koriander in die Pfanne geben, einmal durchschwenken, auf einem Teller anrichten und mit Sesam bestreuen.

Steffen Henssler am 10. April 2021