

Die geilste Hähnchen-Brust der Welt

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	2 grüne Peperoni	1 Msp.
Hähnchengewürz	2 EL Panko	2 EL Mehl
4 EL Bratöl Butter	2 Knoblauchzehen, geschält	1 Orange
2 EL Butter	4 EL Essig	6 EL Sojasauce
3 EL Honig		

Hähnchenbrust jeweils rautenförmig in ca. 1 cm Abständen und ca. 1 cm tief auf der Ober- und Unterseite einschneiden. Peperoni längs halbieren und mit einem TLstiel entkernen. Peperoni erst längs in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenbrüste rundherum kräftig mit Hähnchengewürz würzen. Mit Peperoni und Panko bestreuen und gut darin wenden, dabei beides auch in die Einschnitte drücken.

Hähnchenbrüste in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten ca. 12 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

Knoblauch und Orangenschale fein über die Hähnchenbrüste reiben. Butter zugeben und schmelzen lassen. Mit Essig ablöschen. Orange auspressen.

Orangensaft, Sojasauce und Honig in die Pfanne geben, aufkochen und etwas einköcheln lassen, dabei das Fleisch zwischendurch mit der Sauce beschöpfen.

Hähnchenbrüste und Sauce anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 13. Juni 2023