

Hähnchen mit Orangen

Spanisches Rezept mit Hähnchenbrust

Zutaten (für 4 Personen) :

4 Hähnchenbrustfilets (von 2 Hähnchen),

4 EL Olivenöl,

3 Orangen,

250 ml Weißwein,

2 EL Zitronensaft,

3 EL Essig,

2 Lorbeerblätter,

2 Knoblauchzehen,

4 Wacholderbeeren,

Salz,

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung :

Die Orange mit dem Messer so schälen, dass die weißen Häutchen entfernt sind. Die Orangenfilets auslösen und die Reste auspressen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit Wein, Essig, Zitronensaft, Lorbeerblättern, Pfeffer, Wacholderbeeren und Salz zum Kochen bringen.

Die Hähnchenbrust – Filets kurz kalt abspülen, trocken tupfen und im Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit der heißen Marinade übergießen. Im geschlossenen Topf 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen. Den Orangensaft zugeben und die Hähnchenbrüste in der Marinade langsam abkühlen lassen. Die Hähnchenbrüste quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in einer tiefen Platte anrichten und mit der Marinade begossen nochmals 2 Stunden marinieren lassen.

Hinweis der Aalener Kochbären :

Sie können auch Hähnchenschenkel auf diese Art zubereiten – allerdings sollten Sie die Haut entfernen. Dazu passt unser Sherry- Orangen- Reis.

