

Poulet in Orangenmarinade

Spanisches Rezept mit Brust vom Poulet

Zutaten (für 4 Personen) :

1 Brust vom Poulet (600 bis 800 Gramm, oder Poularde),
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 Poulet-Brust-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 Poulet-Brüste in der Marinade langsam abkühlen lassen. Die Poulet-Brüste 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.

Tipp von www.kochbaeren.de: Ein echtes A.O.C. Bresse Huhn bekommen sie in Deutschland nicht so einfach. Es gibt aber auch in Deutschland engagierte Geflügelzüchter, die Wert auf Qualität legen und ihr Geflügel artgerecht halten und füttern. Einer, der sich auch mit der Aufzucht von Bressehühnern befasst ist Herr Krötz. Lesen Sie [hier mehr über Bressehühner in Deutschland](#).

