

Hähnchenbrust mit Limettenbutter

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Möhre(n)
- » 300g Zuckerschoten
- » 1 Limette(n)
- » 80g Knoblauchbutter
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 Bd. Basilikum

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Möhren, Zuckerschoten waschen, putzen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Limette abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben. Frucht halbieren. Eine Hälfte auspressen.

2. Limettenschale und -saft mit 50g Knoblauchbutter verrühren. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In eine feuerfeste Form legen, mit Limettenbutter bestreichen. Unterm Grill je Seite ca. 5min garen.

3. Möhren sowie Zuckerschoten in der übrigen Butter andünsten und würzen. Evtl. 2EL Wasser zufügen und zugedeckt ca. 8min garen. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, in Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Die Hähnchenbrustfilets halbieren und auf dem Gemüse anrichten. Evtl. mit Limettenscheiben garnieren. Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Nährwerte: 400kcal/E49g/F19g/KH7g pro Portion

angelegt am: 05.11.2003

Rezept-Nr: 672

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke