

Rezept des Monats Februar 2010

Hähnchenbrust an Honigsauce

Zutaten

200 g Hähnchenbrust
3 TL Honig
2 EL Pinienkerne
1 EL Rapsöl
1 Karotte
1 kleines Stück Sellerie
200 ml Hühnerbrühe
2 Dörraprikosen
1 EL saure Sahne, 10 % Fett
1 TL Mehl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Seite mit 2 TL Honig bestreichen. Die Pinienkerne in einer Pfanne trockenrösten, herausnehmen. In der gleichen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch auf der honigfreien Seite anbraten, wenden und die Honigseite braten. Das Hähnchenfleisch herausnehmen und warm halten.

Gemüse in feine Streifen scheiden. Den Bratensatz mit der Brühe auflösen. 1 TL Honig, das Gemüse und die Aprikosen dazugeben. Einige Minuten kochen lassen. Saure Sahne mit 1 TL Mehl verrühren. Die Sauce damit andicken und Fleisch zurück in die Sauce geben. Anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Reis dazu servieren.

Quelle:

PfundsFIT
Das Kochbuch
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag
ISBN 3-936682-52-6