

Hähnchen in Zitronen-Ingwer-Sahne

Zutaten für 4 Personen

1½ Zitronen (unbehandelt)
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
Pfefferkörner nach gut dünken
½ Bund glatte Petersilie
150ml (oder mehr) Sahne
4 ausgelöste Hähnchenbrustfilets
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Butter



Zubereitung:

Die Zitronen dick abschälen und filetieren, auch die weißen feinen Häutchen sorgfältig entfernen. Das Fruchtfleisch dann in winzige Würfelchen schneiden. Den Ingwer ebenso fein hacken. Die Zitrone, Ingwer + Pfefferkörner nach Gusto mischen und für später beiseite stellen. Die Petersilie fein hacken. Hähnchenbrüste leicht pfeffern und dann in der in einer Pfanne zerlassenen Butter sanft 3 Min. von jeder Seite braten. Abgedeckt beiseite stellen. Die Schlagsahne in die Pfanne gießen und den Bratensatz unter Rühren loskochen. Etwa 5 Min. reduzieren, bis die Sahne leicht cremig geworden ist. Nun die Zitronen-Ingwer-Mischung und die gehackte Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen (Tipp: evtl. noch mit gekörnter Hühnerbrühe abschmecken, das macht die Soße etwas kräftiger) Bei milder Hitze erneut cremig einkochen lassen, dazu die gebratenen Filets in die fertige Soße legen und gut heiß werden lassen. Dazu isst man sehr gut Reis oder Perlgraupen.

© [Leben Anno 1482 e.V.](http://www.1482ev.de)

1. Vorstand:
Stephan Drexler
Guntherstr. 23
76297 Stutensee

2. Vorstand:
Thomas Summa
Friedrichstr. 10
78050 Villingen-Schwenningen

Homepage: <http://www.1482ev.de>

E-Mail: leben_anno@1482ev.de

Tel.: 07244 – 92332
Mobil: 0177 – 6446505

Tel.: 07721-58323
Mobil: 0177-7898312