

heute gibt es...

Lemon flavoured Chili Chicken



Zutaten: (für 4 Personen)

- 600g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- 1 Biozitrone
- 1 TL weißer Balsamico-Essig
- 2 TL Sambal Oelek
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken.
2. Die Chilischote - sofern es nicht ganz so scharf sein soll - entkernen und in dünne Ringe schneiden.
3. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.
4. Nun in einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und den Chili dazugeben und kurz andünsten.
5. Das Fleisch nun ebenfalls in die Pfanne geben und bei hoher Flamme kurz von jeder Seite anbraten.
6. Den Zitronenabrieb der ganzen Zitrone zusammen mit dem Saft der halben Frucht unterrühren.
7. Die restlichen Zutaten ebenfalls hinzugeben, alles gut untermischen und bei mittlerer Flamme für etwa 10 Minuten fertigkochen.
8. Zum Schluss falls notwendig mit Zucker, Zitronensaft und Sambal Oelek abschmecken.

Dazu passt am besten Reis.



