

heute gibt es...

Hähnchensaltimbocca mit Zitronenkartoffeln

Zutaten:...

[auf meinem Blog weiterlesen\]\]>](#)

<https://heute-gibt.es/haehnchensaltimbocca-mit-zitronenkartoffeln/feed/> 4 Lemon flavoured Chili Chicken <https://heute-gibt.es/lemon-flavoured-chili-chicken/>
<https://heute-gibt.es/lemon-flavoured-chili-chicken/#comments> Thu, 17 Oct 2013 18:00:05 +0000
<http://heute-gibt.es/?p=1058> Mögt ihr scharfes Essen? Ich selber habe früher einen großen Bogen um solche Sachen gemacht. Um ehrlich zu sein, weiß ich auch gar nicht woran das lag. Es änderte sich auch mit dem Vergehen der Jahre. Irgendwann tastete ich mich an schärferes Essen ran und merkte, dass eine gewisse Schärfe eigentlich gar nicht so schlecht ist. Seitdem ich mit meinem Mann lebe, der sehr scharf isst, verwende ich in meiner Küche auch gerne Chilischoten und die unterschiedlichsten Gewürze, die Gerichten die gewisse Schärfenote verleihen.

Bei dem heutigen Fleischgericht, kombiniere ich diese Schärfe mit Zitronen. In meinen Augen eine leckere Kombination, die vor allem zu Hähnchen hervorragend passt.

Lemon flavoured Chili Chicken

Zutaten: (für 4 Personen)

- 600g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- 1 Biozitron
- 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...

[auf meinem Blog weiterlesen\]\]>](#) <https://heute-gibt.es/lemon-flavoured-chili-chicken/feed/> 2