



DAS REZEPT VOM DIENSTAG, 25.08.2009

Pouletbrüstchen mit Zitronen-Limetten-Sauce



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten

- ½ Peperoncino
- 2 Zweige Basilikum
- 3 EL Butter, weich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Limette
- 1 Schalotte
- 4 Pouletbrüstchen
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2,5 dl Hühnerbouillon

Zubereitung

1.  **Peperoncino entkernen** und fein hacken. Basilikum in feine Streifen schneiden. Beides zur Butter geben. Knoblauch dazupressen. Die Schale der Zitrusfrüchte fein dazureiben, alles mischen und kühl stellen.
2. Den Saft der Zitrusfrüchte auspressen. Schalotte hacken. Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Schalotte im Bratsatz andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Die Hälfte des Zitrussafts dazugeben und die Sauce bei guter Hitze um ca. ein Drittel einkochen lassen.
3. Pfanne vom Herd ziehen, die Sauce darf nicht mehr kochen. Die vorbereitete Gewürzbutter in kleinen Stücken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit restlichem Zitrusafts abschmecken. Pouletbrüstchen in die Sauce legen und darin 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen: Nudeln oder Reis.

Nährwerte pro Person

1000 kJ | 250 kcal | Fett: 13 g | Eiweiss: 30 g | Kohlenhydrate: 3 g

Rezepte suchen »

Content by **sais**onküche



DAS REZEPT VOM SAMSTAG, 05.09.2009

Reispfanne mit Kaninchenfilet

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM FREITAG, 04.09.2009

Gambas a la plancha

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM DONNERSTAG, 03.09.2009

Wurst-Salat mit Birnen

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM MITTWOCH, 02.09.2009

Melonen-Gazpacho

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM DIENSTAG, 01.09.2009

Fischragout

[Rezept lesen](#)