

Wochenthema: Zitronen, Limetten und mehr
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 11. August 2009

Zitronenhähnchen, Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 Zitronen, unbehandelt
1 Zwiebel
1 frisches Hähnchen
etwas Salz
4 EL Butterschmalz
650 ml Hühnerbrühe
2 Stiele Zitronenmelisse
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Salbei
200 g Polentagrieß
etwas Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Von einer Zitrone den Saft auspressen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die beiden Keulen noch einmal am Gelenk trennen, sodass insgesamt 4 Stücke entstehen. Dann die Keulenteile salzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen. Zwiebelringe zugeben, 150 ml Hühnerbrühe angießen und die Keulen ca. 20 Minuten zugedeckt schmoren. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Von den Hähnchenbrüsten die Haut vorsichtig hochziehen und darunter Blättchen der Zitronenmelisse und einige Zitronenscheiben schieben. In einer Pfanne mit 1,5 EL Butterschmalz die Filets von allen Seiten anbraten und dann im Backofen mit der Hautseite nach oben noch ca. 7 Minuten durchgaren.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen und putzen und fein schneiden. Salbei abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einem Topf mit 1 TL Butterschmalz das weiße der Frühlingszwiebeln und Salbei anschwitzen, ca. 500 ml Hühnerbrühe angießen und diese aufkochen lassen. Dann langsam den Polentagrieß unter Rühren zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Keulen aus dem Schmorsud nehmen, das Fleisch warm stellen. Die Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unter die Polenta das Grün der Frühlingszwiebeln mischen und ebenfalls abschmecken.

Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden, mit den Keulen anrichten, die Sauce angießen und der Polenta servieren.

Pro Portion: 753 kcal / 3151 kJ

42 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 39 g Fett