

Rezept Wüde Henn

Zutaten für 2 Personen

500g Hähnchen Innenbrustfilets oder ganze Bruststücke mit Haut
1 EL frischen Thymian, fein gehackt
1 EL frischen Oregano, fein gehackt
1 EL Honig
2 TL fein gehackte Zitronenschale (von einer ½ unbehandelten Zitrone, Schale zum Verzehr geeignet)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1/16 LT Portwein
3 EL Olivenöl
250 g Rucola
Pfeffer, Salz
Tipp:
½ TL rote Chilischote, fein gehackt
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Hähnchen Innenbrustfilets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Feingehackten Knoblauch, Oregano, Thymian und Honig zugeben und danach mit Portwein ablöschen. Die Soße mit der fein gehackten Zitronenschale verfeinern.

Tipp:

Damit die wilde Henne richtig wild und spritzig wird, empfiehlt es sich zusammen mit der Zitronenschale, frisch gehackten Chili zur Soße zu geben. Wer es nicht zu wild möchte, entfernt die Chilikerne und hackt nur das „Rote“ klein. Außerdem passt auch Zitronensaft (von einer halben Zitrone) sehr gut zur Henne. Am besten am Schluss die Soße mit Zitronensaft abschmecken. Statt Zitronenschalen und Saft kann man auch Limetten nehmen.

Rucola in einer Fritteuse ganz kurz frittieren max. 5-10 Sekunden, dann im Küchenpapier abtropfen lassen und ein wenig salzen.

Den Rucola mittig auf die Teller setzen. Die wilde Henne darüber anrichten.

Als Beilage eignet sich z.B. Wildreis.