



Limettenhuhn

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Kochzeit / Backzeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🍳 einfach

Zutaten:

½ Stange Lauch

4 Schalotten

4 getrocknete Tomaten

4 Knoblauchzehen (alternativ 2 TL

Knoblauchpaste)

2 Bio-Zitronen

4 Hühnerfilets à 150 g

1 TL grobes Meersalz

Salz, Pfeffer, Chilipulver

1 TL brauner Zucker

1 TL Öl

Rosenpaprika

1/8 Liter Ahornsirup

3 Bio-Limetten

1 TL Cashewmus (oder Butter)

200 g Basmatireis

Zubereitung:

Für die Gremolata Lauch putzen und waschen. Lauch und Tomaten in sehr feine Würfel schneiden. Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einer Muskatreibe fein abreiben.

Zitronenschale mit Salz, einer Prise Pfeffer und ½ TL Zucker, einer Prise Rosenpaprika und restlichem Zucker im Mörser zerkleinern. Lauch, eine Prise Salz und Tomaten unterrühren.

Eine Zitrone schälen und in dünne Scheiben schneiden. Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Limetten auspressen, Knoblauch und Schalotten schälen. Schalotten in Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Ofen auf 180°C vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und 1 TL Öl hineingeben. Eine Prise Rosenpaprika dazugeben und das Huhn von beiden Seiten 3-4 Min. goldbraun anbraten und herausnehmen. Schalotten anbraten, dann in eine Auflaufform füllen und das Huhn darauflegen.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Zu dem Bratensaft eine Prise Salz geben und mit Limettensaft ablöschen. Limettenschale und eine Prise Rosenpaprika dazugeben. Ahornsirup, etwas Pfeffer, den Knoblauch und das Cashewmus (bzw. die Butter) einrühren und aufkochen. Soße über das Huhn geben. Das Huhn nun mit Zitronenscheiben belegen und mit der Gremolata bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen.