

Hähnchenbrust mit Orangensauce

Zutaten
für 4 Portionen

375 g Reis mit Wildreis
2 Orangen
4 Hähnchenbrustfilets (à 175 g)
weißer Pfeffer
Salz
Mehl
4 EL Rapsöl
75 ml Weißwein
1 EL Zucker
4 cl Cognac
Stärke oder Saucenbinder
Ingwer gerieben



Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen 2 Orangen schälen und filetieren, dabei die weiße Haut sorgfältig ablösen, die dritte Orange entsaften. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trockentupfen, pfeffern und salzen und leicht in Mehl wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten, anschließend warmstellen. Den Bratensatz mit Wein lösen, Orangensaft, Zucker und Cognac zugeben und kurz aufkochen. Die Orangensauce etwas mit Stärke oder Saucenbinder binden, die Orangenfilets zugeben und einige Minuten miterwärmen.

Mit Pfeffer und Ingwer pikant würzen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Orangensauce und dem Reis auf Tellern anrichten.

Dieses Rezept erhalten Sie auch als Rezeptkarte in der Obst- und Gemüse-Abteilung Ihres Combi Marktes.