

Geflügel Rezepte

Geflügelschnitzel Mit Orangensauce

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Fleisch, Foto, Hauptgericht, Pfanne, Braten

480 g	Geflügelschnitzel/-filet - (Hähnchen/Pute/Poulet), - roh, (Hähnchen)	2 Stück Zwiebel(n)
		1/2 Teel. Gemüsebrühe, Instant (100 - ml fertige Brühe)
1 Prise	Salz	200 ml Orangensaft, ohne Zucker
1 Prise	Pfeffer	1 Teel. Stärkemehl
1 Prise	Paprikapulver	1 Essl. Wasser, kalt
2 Teel.	Pflanzenöl	15 g Majoran, ca. 2 TL
160 g	Reis, trocken, (Langkorn- - Schnellkochreis)	1 Stück Mandeln, Mandelblättchen, - ca. 1TL
1	Portion Broccoli, ca. 1kg - (TK)	Anleitung

1. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen.

2. Reis und Broccoli nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln in Ringe schneiden, im verbliebenem Bratsud dünsten, Brühe und Orangensaft angießen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

3. Stärke in Wasser anrühren, in die Sauce rühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und Majoranblättchen unterrühren. Hähnchenschnitzel mit Reis, Broccoli und Orangensauce auf Tellern anrichten und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Zubereitungsdauer 15 Min - Garzeit 20 Min. Diese frische Kombination passt am besten zu einem leckeren Reis, um nichts von der fruchtigen Sauce zu verschwenden.