

KRÄUTERHUHN MIT JOGHURTSAUCE UND ZUCCHINI



Rosmarin, Minze, Basilikum
4 Hühnerbrustfilets
Olivenöl, Wasser

60 ml Weißwein
Weißweinessig
je ½ TL Kurkuma, Curry, Pfeffer, Salz

Joghurtsauce:

1 TL Zitronengras
1 TL Ingwer gehackt
1 TL Olivenöl
½ Knoblauchzehe
250 g Naturjoghurt
50 g Sahne
50 g QimiQ

Zucchini:

4 kleine Zucchini
1 EL Butter
Salz
Korianderkörner

1. Die Nadeln bzw. Blättchen der Kräuter von den Stängeln zupfen und hacken (insgesamt 4 EL).
2. Je zwei Hühnerbrustfilets mit der Innenseite so aufeinanderlegen, dass das dickere Ende auf dem dünneren zu liegen kommt. Hühnerbrustfilets in Kräutern wenden.
3. Jedes Doppelfilet auf Frischhaltefolie legen, mit Olivenöl beträufeln, straff einrollen. 8-12 Minuten in einem Stahlsieb über einem Topf mit kochendem Wasser garen.
4. Sauce: Öl mit gepresstem Knoblauch und Sahne erhitzen und mit Zitronengras, Ingwer, Joghurt und restlichen Zutaten glatt rühren.
5. Zucchini waschen und mit Salz abreiben, die Enden abschneiden. Nun der Länge nach in Scheiben schneiden. Butter mit einem Schuss Wasser und einer Prise Salz in der Pfanne aufkochen. Zucchini einlegen und zugedeckt 3-4 Minuten bissfest dünsten. Mit einer kleinen Prise gemahlenem Koriander bestreuen.
6. Hühnerfilets nach dem Garen noch 5 Minuten gut warm gehalten in den Folien ziehen lassen. Auswickeln und in daumendicke Scheiben schneiden.
7. Sauce erhitzen, schaumig rühren und auf Teller geben. Kräuterhendl und Zucchini darauf anrichten.

Quelle: Shape