

Würziges Limetten-Knoblauch-Hähnchen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Hähnchen

4 Hähnchenbrustfilets à 150 g
1/2 Teelöffel Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Prise(n) Cayennepfeffer
1 Prise(n) Paprikapulver
3 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel getrockneter Thymian
1 Teelöffel getrocknete Petersilie
2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Limettensaft

Für die Beilage

400 g Mais aus der Dose
2 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer
1 Baguette
1 Limette

passt bestens in den Sommer und schmeckt auch zu Fisch und Meeresfrüchten. Dazu gibt es leckeren Buttermais, den du übrigens auch kurz mit dem Kartoffelstampfer zu groben Brei verarbeiten kannst. Perfektes Essen für heiße Nächte.

- 1 -

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.

- 2 -

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika- und etwas Knoblauchpulver, Thymian und Petersilie vermischen und Brustfilets damit einreiben.

- 3 -

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilets hinzugeben und ca. 6 Minuten pro Seite anbraten.

- 4 -

Limettensaft und restliches Knoblauchpulver verrühren und über die Filets geben. Weitere 5 Minuten braten, dabei regelmäßig in der Sauce wenden.

- 5 -

Mais und Butter in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Hähnchen, Limette und Baguette servieren.

Wenn es schnell gehen muss, verfallt ich gerne in alte Muster und koche oft dasselbe. Dieses Knoblauch-Limetten-Hähnchen hat vor kurzem richtig frischen Wind in meine After-Work-Küche gebracht. Die Würzmischung