

Hauptspeisen

Hühnerbrüstchen mit Datteln

Zutaten:

- 50 g getrocknete Aprikosen
- Saft von 3 Orangen
- 150 g Datteln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ras-El-Hanout
- Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 175 g)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1/4 Bund Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

- Die Aprikosen in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Orangensaft in einer Schüssel mischen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen.
- Die Datteln grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Datteln mit Zwiebel und Knoblauch im Mixer fein pürieren. Mit dem Ras-El-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Hähnchenbrustfilets kalt waschen und trockentupfen. Bei jedem Filet an einer Seite eine Tasche einschneiden, ohne dabei das Fleisch zu sehr zu verletzen. Die Dattelfüllung darin verteilen. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen, Hühnerbrüstchen außen salzen und pfeffern.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Min. braten.
- Wurzelbüschel von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Zwiebeln waschen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entstielen und samt Kernen in Ringe schneiden. Koriander oder Petersilie waschen und trockenschütteln, Blättchen fein hacken.
- Die Hühnerbrüstchen zugedeckt warm stellen. Zwiebelringe und Chili im Bratfett 2- 3 Minuten braten. Aprikosen mit Orangensaft dazugeben und kräftig aufkochen. Sauce mit Salz abschmecken. Hühnerbrüstchen auf Teller verteilen, mit der Sauce bedecken und mit Kräutern bestreut servieren.

Sonstiges:

Alternativ zu dieser Soße kann auch eine Balsamico - Sherry - Reduktion mit Pfirsichen zubereitet werden (siehe Schweinefilet in Balsamico - Sherry - Reduktion),

Eindeutige ID: #1046

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 17-01-2026 11:41