

Rezept „Pechuga de pollo con salsa de naranya y menta“

Rezept „Pechuga de pollo con salsa de naranya y menta“ (Hühnerbrüstchen mit Minze)

2 Orangen, mittelgroß

Olivenöl

4 Hühnerbrüstchen (je 200 g)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

8 cl Amontillado

1/8 l Geflügelbrühe

1/2 Bund Minze

Orangen gründlich unter heißem Wasser abbürsten. Eine Orange dünn schälen, die zweite halbieren. Die Schale in sehr feine Streifen schneiden. Die geschälte Orange und die Hälfte der anderen auspressen.

2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüstchen darin gut 5 Minuten kräftig von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

Das Fett aus der Pfanne wegschütten. Amontillado in die Pfanne geben und den Bratensatz loskochen. Die Orangenstreifen, den Orangensaft und die Geflügelbrühe dazugeben und bei starker Hitze auf zwei Drittel reduzieren.

Die Minze abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und einige für die Dekoration beiseite legen. Die abgezupften Blättchen mit dem Wiegemesser fein hacken und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrüstchen darin ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis sie gar sind.

Die halbe Orange in Scheiben schneiden. Die Brüstchen auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit den übrigen Minzblättchen und den Orangenscheiben dekorieren.

Recipe: Pechuga de pollo con salsa de naranya y menta (breast of chicken with mint)

2 medium-sized oranges

olive oil

4 chicken breasts (each à 200 g)

salt, fresh ground black pepper

8 cl Amontillado

1/8 ltr chicken stock

1/2 bouquet of mint leaves

Rinse and clean the oranges thoroughly under hot water. Peel one orange thinly; cut the second in half. Cut the zest into very fine strips. Squeeze the juice from the peeled orange and half of the second orange.

Heat 2 tbsp olive oil in a skillet and fry the chicken breast at a high heat for five minutes from both sides. Season with salt and pepper; set aside and keep warm.

Dispose of the oil in the skillet. Add Amontillado to the skillet and bring the meat juices to the boil. Add the orange zest, the orange juice and the chicken stock and reduce under high heat to two thirds.

Rinse the mint and shake dry, pick the leaves and set a few aside for decoration. Finely chop the remaining mint leaves and stir into the gravy. Season with salt and pepper. Cover and leave the chicken breast for approx. 10 minutes, or until cooked.

Cut the remaining half orange into slices. Arrange the chicken breasts on a platter and pour the gravy over them. Decorate with the remaining mint leaves and orange slices.

