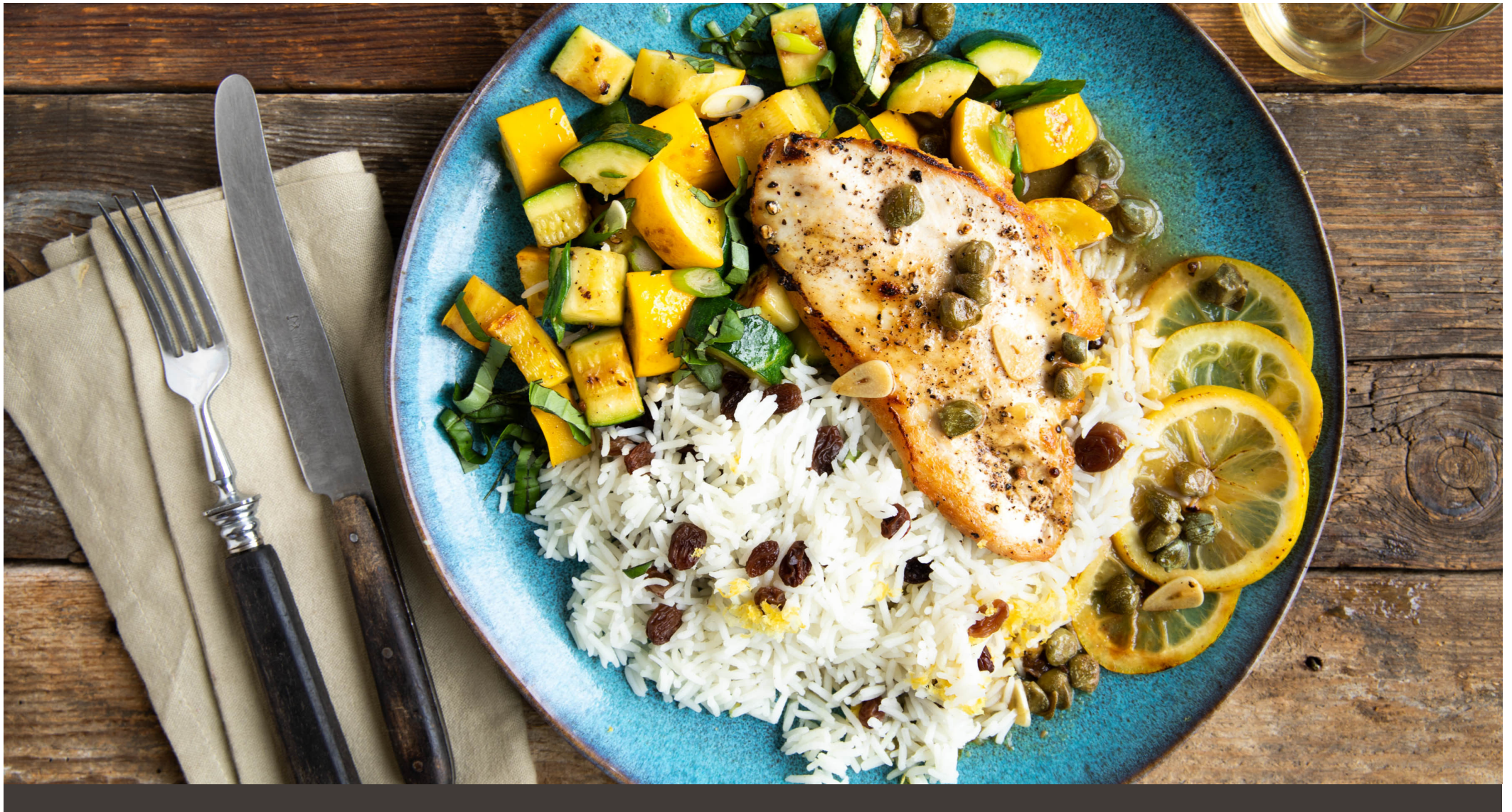




V: Bio-Hähnchen-Piccata auf Basmatireis

mit Zucchini, Kapern und Zitrone



20-30min



3-4 Personen

Italien trifft Asien, wenn es sich das zarte Bio-Hähnchenschnitzel auf lockerem Basmatireis bequem macht. Die leckere Zucchinipfanne, Kapern und gebratene Zitronenscheiben – die du, wenn du magst, auch mitessen kannst – bringen mediterrane Aromen ins Spiel, Datteln eine feine Süße. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 300g Bio-Basmatireis
- 50g getrocknete Datteln
- 3 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Basilikum
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Packungen Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Fleischklopfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine Datteln mag, kann diese auch weglassen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 58.2g



1. Reis kochen

Das **Brühwürz** in 1L heißem Wasser auflösen. **600ml Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** und die **Datteln** in die kochende **Brühe** geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Zitronenscheiben** und die **Kapern** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Sauce zubereiten

2EL Butter an das **Fleisch** geben, mit der **restlichen Brühe** ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft nach Geschmack** würzen und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Den **Reis** mit **1-2TL Zitronenschale** verfeinern und das **Fleisch** mit dem **Reis** und **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Basilikum** garniert servieren.