



Bio-Hähnchen-Piccata auf Basmatireis

mit Zucchini, Kapern und Zitrone



20-30min



2 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!

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 150g Bio-Basmatireis
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Basilikum
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Kapern

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Fleischklopper
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 710kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 39.4g



Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. **300ml Brühe** in einem kleinen 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.



Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Min. rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterrühren.



Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** 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.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal zu **2 dünnen Schnitzeln** halbieren. Mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



1EL 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 **1TL Zitronenschale** verfeinern und das **Fleisch** mit dem **Reis** und **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Basilikum** garniert servieren.