



Hähnchen-Piccata auf Basmatireis

mit Zucchini, Kapern und Zitrone



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rosinen¹²
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frisches Basilikum
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Fleischklopfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine Rosinen mag, kann diese auch weglassen.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 42.2g



1. Reis kochen

Das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. **300ml Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** und die **Rosinen** in die kochende **Brühe** geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterheben.



2. Gemüse schneiden

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.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL 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** mit etwas Küchenkrepp 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.



6. Sauce zubereiten

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 **Reis** und dem **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Basilikum** garniert servieren.