



## Hähnchen-Piccata auf Basmatireis

mit Zucchini, Kapern und Zitrone



20-30min



3-4 Personen

Italien trifft Asien, wenn es sich das zarte 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
- 400g Basmatireis
- 50g getrocknete Datteln
- 3 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Basilikum
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Kapern

### Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Fleischklopfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 39.0g



#### 1. Reis kochen

Das **Brühwürz** in 1L heißem Wasser auflösen. **800ml 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 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 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 jeweils 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

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.