

Hähnchen in Kapern-Zitronen-Soße (wenig Kalorien)

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Kartoffeln (z.B. Drillinge oder andere festkochende Kartoffeln)
- 200g Buschbohnen (alternativ TK-Ware)
- 1TL Hühnerbrühe
- 35g Kapern
- 250g Hähnchenbrustfilet (alternativ Hähnchenminutensteaks o.ä.)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1TL Maisstärke
- Öl, Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter, Butter



Zubereitung :

- 1) Backofen vorheizen auf 220 Grad Ober- u. Unterhitze. Gewaschene ungeschälte Kartoffeln in Spalten teilen. Diese in einer großen Schüssel mit 1EL Öl, 1TL mediterrane Kräuter, Pfeffer und Salz vermengen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und 25-30min backen.
- 2) Enden der Bohnen abschneiden und diese halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und 1TL der Schale fein abreiben. Zitrone vierteln. Kapern durch ein Sieb gießen.
- 3) Bohnen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 8min bissfest garen. Am Ende der Garzeit Bohnen durch ein Sieb abgießen. Währenddessen Hähnchenbrustfilets waagrecht aufschneiden, so dass man sie aufklappen kann und von beiden Seiten salzen (bei Minutensteaks entfällt dieser Schritt)
- 4) In einem hohen Rührgefäß 150ml Wasser, Hühnerbrühe und Maisstärke miteinander verrühren. In den letzten 10min der Kartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen und Hähnchenbrust darin je Seite ca.1-2min scharf anbraten. Dann die Filets aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne 1EL Butter erhitzen und die Kapern darin 1-2min anbraten.
- 5) Pfanneninhalt mit vorbereiteter Soße und 1 Zitronenviertel ablöschen, Hähnchen dazugeben und 3-4min köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Im Topf aus Schritt 3) 1EL Butter erhitzen und Knoblauch 30sec darin anschwitzen. Bohnen dazugeben und 1mit mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Hähnchenbrustfilets, Kartoffeln und Bohnen anrichten, mit Zitronen-Kapern-Soße übergießen und zusammen mit restlichen Zitronenspalten genießen.



Guten  Appetit



REDRO