

frei nach dem Blick aktuell für`s Brohltal'

Hähnchenbrust mit Orangensauce

2 Portionen

Zutaten

2 Hähnchenbrüste, 40 g Butter, 2 Orangen, 0,25 Teelöffel weißer Pfeffer, 3 Esslöffel Semmelbrösel, 1 Ei, 80 ml Weißwein, 100ml Apfelsaft, 2 Teelöffel Zucker, 4 Esslöffel Cognac, 1 Teelöffel Soßenbinder, 0,5 Zentimeter Ingwer oder 0,5 Teelöffel Ingwerpulver



Zubereitung

1. eine Orange filetieren, die andere Orange entsaften
2. Hähnchenbrüste kalt abwaschen und abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 100°C vorheizen
4. Ei aufschlagen und verkleppern
5. Hähnchenbrüste erst in Ei dann in den Semmelbröseln wälzen
6. Butter in der Pfanne auslassen, Hähnchenbrüste von jeder Seite 3 Minuten anbraten
7. Brüste aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 100° warm stellen
8. den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weißwein loskochen, Orangensaft, Apfelsaft, Cognac, Zucker und Ingwer zugeben
9. Sauce aufkochen und mit etwas Saucenbinder binden, ggf. mit etwas Salz und Pfeffer abwürzen.
10. die Orangenfilets zugeben und in 2 Minuten warm werden lassen
11. die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und auf einem Reisbett anrichten,
12. die Sauce mit den Orangenfilets auf dem Teller anrichten

Zeitbedarf

40 Minuten

dazu paßt

Reis