

# HÄHNCHENBRUST MIT ORANGEN-SENF-SAUCE

Für 2 Portionen

---

2 Stück	Hähnchenbrust-Filets
1	Knoblauchzehe
2-3 EL	scharfer Senf* (wir empfehlen unseren „Scharfmacher-Senf“)
1 EL	Honig (z.B. Akazienhonig)*
2 EL	mildes Olivenöl Extravergine* (z.B. „Contadino“)
175 ml	Saft frisch gepresster Orangen
Öl/Fett	zum Anbraten
Salz & Pfeffer	zum Abschmecken

---



Hähnchenbrustfilets: Die Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ca. 2 Minuten stark anbraten und dann noch weitere 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Orangen-Senf-Sauce: Die Knoblauchzehe klein hacken. In ein schmales, hohes Gefäß den Knoblauch, Senf, Honig und 1 EL Olivenöl geben.

In der Zwischenzeit das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den frisch gepressten Orangensaft in einer Pfanne (oder Topf) bei starker Hitze einkochen lassen, bis er auf ca. 100 ml reduziert ist. Dann den gekochten Orangensaft zu der Knoblauch-Senf-Mischung in das Gefäß geben und alles zusammen mit dem Rührstab schaumig rühren. Gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets mit der Orangen-Senf-Sauce anrichten. Dazu passt z.B. Reis mit Zuckerschoten oder gutes Baguette.

---

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von



[www.gertrude20.de](http://www.gertrude20.de)

*\*diese Produkte erhalten Sie unter anderem bei „Gertrude No. 20“*

Copyright „Gertrude No.20®“