

Christian Henze
Hähnchen mit Thunfischsauce**Donnerstag, 17. Oktober 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für das Hähnchen:

3	Hähnchenbrüste (à ca. 175 g)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
2 EL	Olivenöl zum Braten

Für die Sauce:

200 g	Thunfisch, in Öl eingelegt
1 EL	Kapern
200 g	Mayonnaise
100 g	Naturjoghurt (3,5 % Fettgehalt)
2 EL	weißer Balsamico
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	flüssiger Honig

Zum Anrichten:

1	rote Chilischote
1 Bund	Rucola

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten gut anbraten. Dann die Pfanne in den Backofen geben und das Fleisch ca. 30 Minuten sacht durchgaren.
4. Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.
5. Für die Sauce den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
6. Die Kapern etwas hacken.
7. Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Joghurt und Balsamico in einen hohen Rührbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce mixen. Die Sauce mit Zucker, Zitronensaft und Honig abschmecken.
8. Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Chilihälften fein schneiden.
9. Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln und grob zerzupfen.
10. Vor dem Servieren das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden.

11. Rucola und die Chiliwürfel auf Teller verteilen. Fleischscheiben darauf anrichten und die Sauce darüber löffeln. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 730 kcal/3050 kJ
6 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 61 g Fett