

## Köstliches Mandel-Knoblauch-Huhn: ein Fest für die Sinne



Unser Mandel-Knoblauch-Huhn ist ein delikates Gericht, das sich ideal für besondere Anlässe eignet. Die köstliche Kombination aus zarten Hähnchenbrustfilets, Mandeln und Knoblauch verleiht dem Hähnchen einen unvergleichlichen Geschmack und sorgt dafür, dass dieses Gericht in Erinnerung bleibt.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

4 Stück	Hähnchenbrustfilets
1 Tasse	Mandelstifte
4	Knoblauchzehen (gehackt)
4 EL	Butter
2 EL	frische Petersilie (gehackt)
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

### Zubereitung Mandel-Knoblauch-Huhn

1. Die Hähnchenbrustfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie goldbraun sind und dann beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne die Butter schmelzen und den gehackten Knoblauch darin anschwitzen, bis er duftet und glasig ist. Dann die Hähnchenbrustfilets in die Pfanne geben und von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten braten oder bis sie goldbraun und durchgegart sind.
4. Die gerösteten Mandelstifte über das Huhn streuen, mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Tip: Mandel-Knoblauch-Huhn kann allein oder mit Beilagen wie Gemüse, Reis oder Salat serviert werden. Es ist vielseitig und passt zu vielen verschiedenen Beilagen.



**Bei der Zubereitung von Mandel-Knoblauch-Huhn gibt es einige Tipps, die Ihr beachten solltet:**

- Achtet darauf, das Huhn nicht zu lange zu braten, da es sonst trocken und zäh werden kann.
- Vermeidet es beim Mandeln anrösten, die Pfanne zu heiß zu erhitzen, da dies dazu führen kann, dass die Mandeln schnell verbrennen. Mittlere Hitze ist ideal, um die Mandeln gleichmäßig zu rösten. Am besten die Mandeln nur leicht rösten, bis sie goldbraun sind. Haltet dabei die Pfanne immer im Auge und rührt die Mandeln während des Röstens, um ein Anbrennen zu verhindern.
- Auch Knoblauch kann leicht verbrennen und einen bitteren Geschmack entwickeln, wenn er zu lange in der Pfanne oder die Pfanne zu heiß ist.
- Wenn Ihr mehr Hühnchen zubereiten möchtet, bratet es in Chargen, um sicherzustellen, dass die Pfanne nicht überfüllt ist. Eine überfüllte Pfanne kann dazu führen, dass das Huhn nicht gleichmäßig brät.
- Stellt immer sicher, dass Ihr beim Umgang mit Hühnchen und anderen Zutaten die richtige Hygienepraxis einhaltet. Hände und Arbeitsflächen gründlich waschen und alle Utensilien nach dem Kontakt mit rohem Hühnchen gut reinigen.
- Ihr könnt die Zutaten und Gewürze nach Eurem Geschmack anpassen. Zum Beispiel könnt Ihr verschiedene Kräuter und Gewürze hinzufügen, um den Geschmack weiter zu variieren.

Insgesamt ist das Mandel-Knoblauch-Huhn nicht nur lecker, sondern bietet auch ernährungsphysiologische Vorteile, die zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung beitragen können.