

Saftiges Zitronenhähnchen mit Kapern und Rosmarin



Die Kombination aus saftigem Hähnchenfleisch und dem erfrischenden Aroma der Zitrone ist einfach unwiderstehlich. Die Zitrone verleiht dem Gericht eine angenehme Säure, die das Hähnchen auf eine ganz neue Geschmacksebene hebt. Dieses Rezept für Zitronenhähnchen mit Kapern und Rosmarin ist die perfekte Kombination aus frischen Aromen und herzhaftem Geschmack, die Eure Sinne verwöhnen wird.

Zutaten für Zitronenhähnchen

4 Stück	Hähnchenbrustfilets
2 EL	neutrales Pflanzenöl
3 Stück	Knoblauchzehen, gehackt
2 Stück	Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
1 EL	frischer Rosmarin, gehackt
2 EL	Kapern, abgewaschen und abgetropft
100 ml	Hühnerbrühe
50 ml	trockener Weißwein
30-40 g	Butter
Salz und Pfeffer nach Geschmack	
Frische Petersilie zum Garnieren	

Zubereitung Zitronenhähnchen

- 1.** Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis sie durchgegart sind. Dies dauert etwa 6-8 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Filets. Dann die gebratenen Filets aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 2.** Den gehackten Knoblauch in derselben Pfanne kurz anbraten, bis er duftet (ca. 1 Minute). Wichtig: Er darf nicht verbrennen, sonst wird er bitter.
- 3.** Nun den Zitronensaft, den Zitronenabrieb, den gehackten Rosmarin und die Kapern zur Pfanne hinzufügen und gut umrühren.
- 4.** Jetzt die Hühnerbrühe und den Weißwein in die Pfanne gießen. Alles zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, um die Sauce etwas einzudicken. So entwickeln sich die Aromen am besten.
- 5.** Danach die Hitze um die Hälfte reduzieren und die Butter in die Pfanne geben. Unter Rühren schmelzen lassen, bis die Sauce glatt und seidig ist.
- 6.** Die angebratenen Hähnchenbrustfilets zurück in die Pfanne legen und für weitere 2-3 Minuten in der Sauce erwärmen.

Das fertige Zitronenhähnchen auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Dazu passt hervorragend Reis, gekochtes oder frisches Gemüse, Kartoffelspalten.

Warum ist das Zitronenhähnchen so beliebt?

Du solltest Dir unbedingt ein saftiges Zitronenhähnchen zubereiten, denn dieses köstliche und erfrischende Gericht hat eine Vielzahl von überzeugenden Gründen:

- **Leichte und erfrischende Option:** Wenn Du nach einer leichten und erfrischenden Mahlzeit suchst, ist ein Zitronenhähnchen die perfekte Wahl. Die Zitronensäure hilft dabei, das Fleisch zarter zu machen, während der Zitrusgeschmack Deinen Gaumen belebt.
- **Einfache Zubereitung:** Die Zubereitung eines saftigen Zitronenhähnchens ist nicht kompliziert. Es erfordert nur wenige Zutaten und Schritte, sodass Du ein köstliches Gericht zaubern kannst, ohne stundenlang in der Küche zu stehen.
- **Vielseitigkeit:** Du kannst Dein Zitronenhähnchen auf verschiedene Arten servieren – von gegrillt über gebraten bis hin zu geschmort. Es passt wunderbar zu einer Vielzahl von Beilagen, von frischem Gemüse bis zu Kartoffeln oder Reis.

- **Begeisterung Deiner Gäste:** Wenn Du Gäste hast, wird ein saftiges Zitronenhähnchen sicherlich Eindruck hinterlassen. Die lebhaftere Farbe und der unwiderstehliche Duft werden Deine Gäste begeistern und für kulinarische Freude sorgen.
- **Stimmungsaufheller:** Das helle und erfrischende Zitronenaroma kann Deine Stimmung heben und Dir ein Gefühl von Frische vermitteln. Es ist eine großartige Möglichkeit, sich kulinarisch zu verwöhnen und gleichzeitig positiv auf Deine Gemütsverfassung einzuzahlen.

Alles in allem bietet die Zubereitung eines saftigen Zitronenhähnchens eine wunderbare Gelegenheit, Geschmack, Gesundheit und Genuss auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Also, worauf wartest Du noch? Lass Dich von dieser köstlichen Wahl inspirieren und erlebe den kulinarischen Zauber eines saftigen Zitronenhähnchens selbst.