

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Mariniertes Zitronen-Hühnerfilet mit Zucchini spaghetti

Köchin: Andrea Grossmann

Zutaten

(4 Personen)

Für das Zitronen-Hühnerfilet

- 2 Filets vom Freilandhuhn
- Schale und Saft einer Biozitrone
- Abrieb einer Limette
- 1 EL Honig
- 1 EL Kristallzucker
- Salz
- Pfeffer
- ½ Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Maisstärke (alternativ: Kartoffel- oder Reisstärke)
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 1 Rosmarinzweig

Für die Velouté

- 50 g Schalotten (od. Zwiebel)
- 50 g Pastinaken
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl und Butter zum Anbraten

- Salz
- weißer Pfeffer
- 100 ml Weißwein (z.B. Chardonnay)
- ¼ l Obers
- ¼ l Gemüfefond
- Saft einer Biozitronen
- 1 Salzzitronen
- 40 g kalte Butter

Für die Zucchini-Spaghetti

- 2 Zucchini
- 500 g Spaghetti
- Salz
- Olivenöl
- 1 Curly Slicer (Gerät, um Gemüse in feine Spaghetti zu schneiden)

Für die Garnitur

- frischer Babyspinat oder Kerbel
- 40 g geröstete Pinienkerne

Zubereitung

1. Für das Zitronen-Hühnerfilet zuerst die Filets trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann die Schale der Zitrone fein schneiden und den Saft auspressen. Nun den Zitronensaft, die feingeschnittene Schale, den Limettenabrieb, den Kristallzucker, den Honig, eine kleingehackte Chilischote und den gehackten Knoblauch sowie Salz und Pfeffer und einen Schluck Wasser in einer Schüssel miteinander verrühren und die Fleischstücke darin marinieren. Das marinierte Fleisch anschließend kühlstellen.

2. Für die Velouté die Schalotten, den Knoblauch und die Pastinaken in kleine Würfel schneiden und diese in einem Topf in etwas Olivenöl und etwas Butter anrösten. Dann mit dem Weißwein, dem Zitronensaft, dem Obers und dem Gemüfefond aufkochen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Sauce etwas reduzieren lassen und danach etwas kleingeschnittene Salzzitronen dazugeben. Etwa ein Drittel der Velouté in einer Schüssel beiseitestellen.

3. Für die Zucchini-Spaghetti die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen, dann abseihen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Achtung: vorher etwa ¼ l vom Kochwasser beiseite geben. Dann die Zucchini mit dem Curly Slicer in dünne Spaghetti schneiden. Die Zucchini-Nudeln nun mit dem aufgehobenen Kochwasser in die heiße Velouté geben und mit einer Fleischgabel durchziehen. Die Spaghetti dazugeben und vorsichtig unterheben.

4. Nun die marinierten Hühnerfilet-Stücke mit der Maisstärke vermengen, etwas Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarinzweig begeben und die Hühnerfilet-Stücke darin knusprig braten.

5. Zum Schluss die restliche Veloté in der Schüssel gemeinsam mit der kalten Butter mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Spaghetti mit der aufgeschäumten Veloté in einem tiefen Teller anrichten, die Hühnerfilet-Stücke dazugeben und mit frischem Babyspinat oder Kerbel und gerösteten Pinienkernen garnieren.