

DAS REZEPT

Hähnchenbrust für alle, die es schärfer mögen



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW an der Augusta-Krankenanstalt Bochum. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch-Tipps.

Hähnchen-Gerichte sind schnell zubereitet und lassen sich abwechslungsreich gestalten. In diesem Rezept werden Hähnchenbrust-Filets mit mediterranen Kräutern gewürzt und mit Chilischoten scharf gemacht. Der Grad der Schärfe hängt von der Anzahl der getrockneten Chilischoten ab, die verwendet werden. Die kleinen getrockneten Schoten haben es in sich und sind sehr scharf. Diese Sorte nennt man auch „Vogelaugen“ oder „bird eye“. Verantwortlich für die Schärfe sind die Kerne und die Innenhäute der Schoten, in denen das scharfe Capsaicin steckt. Dieser Stoff wirkt antibakteriell und regt auch die Verdauung an.

Hähnchen „Diavolo“

Zutaten für vier Portionen:

400 g Hähnchenbrust-Filets
½ TL Thymian
½ TL Rosmarin
½ TL Salbei
1-2 getrocknete Chilischoten
2 Knoblauchzehen
½ Bio-Zitrone
Salz
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust-Filets in flache Medaillons schneiden. Die Chilischoten fein hacken. Anschließend die Hände waschen und nicht die Augen reiben. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Zitronenschale fein raspeln und den Saft auspressen. Die Kräuter, Chilischote, Knoblauch, Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, Salz und Olivenöl mischen. Die Hähnchenmedaillons damit mischen und das Fleisch rund zwei Stunden in der Würzmischung ziehen lassen. In einer heißen Pfanne braten.