Hähnchenbrust mit Erdbeeren

Ich empfehle das Rezept für 4 Personen als Vorspeise. Wer mag, kann natürlich auch eine Hauptspeise für 2 Personen daraus machen.

Die Arbeitszeit beträgt etwa 40 Minuten.
Die Kalorien liegen bei ca. 310 pro Person (mit Gemüsefond!)

Zutaten:

Für 2 Personen als Hauptspeise oder 4 Personen als Vorspeise

- 300 g Erdbeeren, gewaschen und geviertelt
- 4 EL weißen Balsamico-Essig
- 2 EL Zucker
- 1 EL frischen Thymian, klein gekackt
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 Frühlingszwiebeln, in kleinen Stücken und einige dünne Ringe zur Deko
- 1 kl. Knoblauchzehe, feingeschnitten
- 2 kl. Scheiben Ingwer, feingeschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 700 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1/4 TL Paprika-Gewürz geräuchert
- 1/4 TL Rot-grünes Chilisalz mit Vanille
- 100 ml Gemüsefond
- 2 EL saure Sahne

Zubereitung:

Essig mit Zucker und Thymian mischen, schwach würzen mit Salz & Pfeffer aus der Mühle. Die Erdbeeren etwa 30 Minuten darin marinieren.

In der Zwischenzeit Knoblauch und Ingwer im Olivenöl andünsten, die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu geben und die Hähnchenbrust darin kurz aber kross anbraten, sie soll saftig bleiben.
Gemüsefond und saure Sahne mischen, einrühren und einige Minuten zugedeckt schmoren lassen.
Mit dem geräucherten Paprikagewürz und dem Chilisalz würzen, abschmecken.

Direkt vor dem Servieren die marinierten Erdbeeren mit der Marinade dazugeben. Bei Bedarf mit Salz & Pfeffer nachwürzen.

Guten Appetit !😊