

Knoblauchhuhn mit Limettensauce

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Fleischröllchen:

4 Hühnerbrustfilets
60 g weiche Knoblauchbutter oder fertige
Kräuterbutter
2 EL Sonnenblumenöl

Für die Knoblauchbutter:

- 60 g weiche Butter
- 3 EL frisch gehackter Koriander
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- Den Knoblauch in dem Salz zerdrücken
- Alles zusammen mit der Butter vermengen

Für den Limettensud:

2 unbehandelten Limetten
25 g Farin- oder brauner-Zucker

Beilage:

Ca. 200 g Mie-Nudeln (ca. 50 g pro Person)

Zubereitungszeit: 90 Min.

Für die Sauce:

1 Tasse heiße Boullion
2-3 EL Sojasauce
1 leicht gehäufter TL „5-Gewürze-Mischung“

Zum Garnieren:

zusätzlicher Koriander und
Zesten von einer Limette



1. Hühnerbrustfilets einzeln zwischen zwei Blätter Frischhaltefolie legen und mit einem Nudelholz flach klopfen (ca. 1 cm dick).
2. Die Fleischscheiben mit Knoblauchbutter bestreichen. Dann aufrollen und mit Zahnstochern zusammenhalten.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischröllchen einlegen und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze (5) unter häufigem Wenden anbraten.
4. Fleischröllchen aus der Pfanne nehmen, auf ein Küchenbrett legen und in 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Warm stellen.
5. **Limettensud für das Fleisch:** Von beiden Limetten die Schale abreiben und auspressen. Abrieb, Saft und Zucker in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze rühren bis der Zucker aufgelöst ist. Dann die Hitze erhöhen und 2 Minuten köcheln lassen.
6. Mie-Nudeln in leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben. Aufkochen und Platte ausschalten, 5 Min. ziehen lassen dann abgießen.
7. **Sauce für Mie-Nudeln:** 1 Tasse heiße Boullion in die Pfanne in der das Fleisch war, 2-3 EL Sojasauce und 1 leicht gehäufter TL „5-Gewürze-Mischung“ umrühren und kurz aufkochen.
8. Nudeln und Fleischscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Limettensud über das Fleisch, die Sauce über die Nudeln verteilen. Nach Wunsch mit zusätzlichem Koriander und Limettenzesten garnieren.

Guten Appetit