



Low Carb

Zitronen-Brokkoli- Hähnchen

Lecker und zitronig

Zitronen-Brokkoli-Hähnchen

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust
- 400 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Curry
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- etwas Öl für die Pfanne

Zubereitung:

Hähnchenbrust mit Wasser abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und etwas Zitronensaft drüber geben. Mehl auf einen tiefen Teller geben, mit Salz, Pfeffer und Curry vermischen. Die Hähnchenwürfen darin wenden.

Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden (Tiefkühlware geht natürlich auch).

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch ebenfalls klein schneiden und in einer Pfanne mit etwa Öl bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Die Hähnchenbrust hineingeben und ein paar Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne wieder entfernen.

Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und die Brokkoliröschen darin etwa 5 Minuten garen. Zitrone auspressen und den Saft zum Brokkoli in die Pfanne geben. Wer möchte, kann die Zitronenschale in der Brühe mit aufkochen. Dann wird's aromatischer.

Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und in der Brokkoli-Zitronen-Brühe mitgaren. Die Brühe soweit einkochen lassen, bis alles sämig und der Brokkoli bissfest ist. Zitronenschale herausnehmen und mit Reis servieren.

Eine detaillierte Beschreibung mit Bildern gibt es auf:

<https://www.bellasblog.de/moderne-rezepte/herzhaft/zitronen-brokkoli-haehnchen/>