



So schmeckt Brandenburg: ein Rezept von Olaf Kosert

Marinierte Hühnerfilets mit Salsa Verde



Zutaten (für 4 Personen)

Für die Salsa Verde

50 g Basilikum
50 g Petersilie
25 g Koriander
3 Sardellenfilets (in Öl)
2 TL Kapern
1 TL Senf
4 EL Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe
1 Prise Zucker
½ TL Chiliflocken
100 ml Olivenöl

Für die Hühnerfilets

600 g Hühnerbrust
4 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL Paprikapulver
1 TL Chiliflocken
2 EL Öl
2 EL Stärke
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

- Hühnerfilets in mehrere dünne Scheiben schneiden
- Alle anderen Zutaten miteinander verrühren, die Filets damit übergießen, Knoblauch in Scheiben schneiden und dazu geben.
- Mindestens 20 Minuten marinieren lassen.
- Die Kräuter fein hacken Sardellenfilets und Kapern ebenfalls fein hacken und mit Senf, Zitronensaft, gepresster Knoblauchzehe, Zucker, Chiliflocken und dem Olivenöl verrühren.
- Gehackte Kräuter dazugeben, gut verrühren und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Braten die Hühnerfilets auf Zimmertemperatur bringen, in Bratöl ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- Mit der Salsa Verde und Baguette servieren