

Gegrillte Hähnchenbrust mit Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut, à ca. 200 g)
3 TL Öl
Salz, Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
200 ml Traubensaft
4 TL Speisestärke
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren, ersatzweise aus dem Glas)
2-3 TL Balsamicocreme
1 Prise Zucker
4 Stiele Staudensellerie



Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets mit 2 TL Öl, Salz und Pfeffer einreiben. In einer heißen Grillpfanne (oder einer beschichteten Pfanne) pro Seite 6-7 Minuten braten.
2. Zwiebel pellen und fein würfeln. Restliches Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. 50 ml Traubensaft mit Stärke verrühren. Blaubeeren und übrigen Traubensaft in die Pfanne geben und solange erhitzen, bis die Blaubeeren aufgetaut sind. Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Balsamicocreme, Zucker und Salz abschmecken.
3. Staudensellerie putzen, abspülen und fein schneiden. Hähnchenbrust aufschneiden und zusammen mit der Blaubeersauce und dem Sellerie anrichten.

Tipp: Sie können den Staudensellerie auch kurz dünsten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 248 kcal / 1037 kJ
Protein: 37,3 g
Fett: 2,1 g
Kohlenhydrate: 18 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

