

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten



Hähnchen im Honigsud

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stk Hähnchenbrustfilets
- Salat einzelne Komponenten nach eigenem Ermessen, zum Beispiel Feldsalat, Gurke, Kirschtomaten und Gurke, Feta
- Knoblauch
- Orangenessig
- Zitronen-Öl
- Knoblauch-Öl
- Trüffel-Öl
- Salz und Pfeffer
- Honig

*Ein leichtes Gericht für
den Herbstabend...
so passt danach vielleicht
noch ein Dessert in
den Magen ;-)*



Zubereitung:

- 1** Salatzutaten waschen und nach eigenem Belieben kleinschneiden
- 2** Aus Orangen-Essig, Zitronen-Öl, Knoblauch-Öl und Trüffel-Öl mit Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten – zur Seite stellen.
- 3** Hähnchen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben; Knoblauch-Öl in die Pfanne geben, erhitzen; Hähnchen zugeben und goldbraun anbraten, kurz herausnehmen
- 4** Im Sud etwas Zucker karamellisieren, Honig zugeben und gut miteinander vermengen
- 5** Salat mit dem Dressing vermengen und auf einem Teller anrichten; Hähnchen dazu arrangieren, mit dem Zucker-Honig-Sud beträufeln und schmecken lassen