

# PAILLARD VOM HUHN

FÜR 1 PERSON

## ZUTATEN:



Salz  
1 Hähnchenbrustfilet,  
auf 5 mm plattiert  
100 g grüne Bohnen, gewaschen  
und geputzt  
1 EL Rotweinessig  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Mehl  
Pflanzenöl  
15 g Butter  
1 Lauchzwiebel, kleingeschnitten  
Geriebene Schale von 2 Bio-Zitronen  
½ Chilischote, fein gehackt  
100 ml Geflügelbrühe  
1 EL Speisestärke  
Olivenöl

## ZUBEREITUNG:



- 1 Einen Topf mit Wasser auf das Induktions-Kochfeld stellen und zum Kochen bringen. Die Hitze auf 140 °C reduzieren, das Wasser salzen, die Bohnen hinzugeben und 8-10 Minuten kochen. Die Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und mit dem Rotweinessig marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Eine Pfanne auf dem Induktions-Kochfeld auf 180 °C erhitzen. Das Hühner-Paillard mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Huhn darin 2 Minuten von einer Seite braten. Das Fleisch wenden und für 1 weitere Minute braten. Das Huhn herausnehmen und warmhalten.
- 3 Die Hitze auf 115 °C reduzieren und die Butter in der Pfanne schmelzen. Die Lauchzwiebel, die Zitronenschale, den Zitronensaft, Chili und die Geflügelbrühe hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Speisestärke mit ein wenig Wasser anrühren, in die köchelnde Zitronensauce einrühren, 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, dann das Hühnerfleisch ca. 3 Minuten lang in der Sauce erwärmen.
- 4 Währenddessen die marinierten Bohnen mit etwas Olivenöl mischen. Dann das Paillard mit der Sauce und den Bohnen auf einem Teller anrichten.