



Hähnchen-Piccata auf Basmatireis

mit Zucchini, Kapern und Zitrone



20-30min



2 personen

Italien trifft Asien, wenn es sich das zarte Hähnchenschnitzel auf lockerem Basmatireis bequem macht. Die leckere Zucchinipfanne, Kapern und gebratene Zitronenscheiben – die du, wenn du magst, auch mitessen kannst – bringen mediterrane Aromen ins Spiel, Datteln eine feine Süße. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g basmatirijst
- 25g gedroogde dadels
- 2 courgettes
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse basilicum
- 1 kipfilet
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter⁷
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- vleesklopper
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wer keine Datteln mag, kann diese auch weglassen.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 803kcal, vet 26.6g, koolhydraten 101.3g, eiwit 39.4g



1. Reis kochen

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. **400ml Brühe** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** und die **Datteln** in die kochende **Brühe** geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Zitronenscheiben** und die **Kapern** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal zu **2 dünnen Schnitzeln** halbieren. Mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Sauce zubereiten

1EL Butter an das **Fleisch** geben, mit der **restlichen Brühe** ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft nach Geschmack** würzen und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Den **Reis** mit **1TL Zitronenschale** verfeinern und das **Fleisch** mit dem **Reis** und **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Basilikum** garniert servieren.