

KOTOPOULO LEMONATO = HUHN AN ZITRONENSAUCE

EINKAUFLISTE

- ca 1,2 – 1,5 kg Huhn (entweder ganz oder nur Hühnerschlegel)
- 2– 3 grosse Zwiebeln
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 2 – 3 Zitronen
- ⅓ Suppenlöffel Zucker und Salz
- Pfeffer, etwas Mehl
- Olivenöl
- Gewürze und Kräuter: Dill, Pfeffer, Paprika, Lorbeer, Nelken, Petersilie

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten des Hühnerfleisches
Waschen, gut mit Küchenpapier abtrocknen, in eine tiefe Schüssel legen
1 Zitrone ausdrücken und den Saft über das Fleisch giessen
min. 1 Stunde marinieren lassen (gelegentlich die Fleischstücke umdrehen).
Danach das Huhn mit Küchenpapier abtrocknen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen,
sowie im Mehl wenden
2. SCHRITT: Anbraten / Dämpfen (Fleisch und Zwiebeln)
In einer Bratpfanne in Olivenöl das Fleisch überall goldig anbraten.
Das Fleisch aus der Bratpfanne nehmen, warm stellen.
Hitze reduzieren und die fein gehackten/ oder geschnittenen Zwiebeln dämpfen, bis
auch sie sich goldig präsentieren.
Die gepressten Knoblauchzehen und den Zucker beifügen.
3. SCHRITT: Garen
Das Hühnerfleisch zurück in die Bratpfanne geben.
Mit dem Saft von 1 Zitrone ablöschen, restliche gewünschte Gewürze begeben und
auf mittlerer bis kleiner Hitze köcheln lassen (gelegentliches wenden der
Fleischstücke ist von Vorteil!)
Kochdauer ca 1 Stunde.
Wenn nötig Zitronensaft dazu fügen, damit am Schluss eine sämige Sauce mit
unserem Hühnerfleisch serviert werden kann!
Am Ende der Kochzeit kontrollieren ob noch nachgewürzt werden soll (Salz, Pfeffer
eventuell Petersilie).

Leicht auskühlen lassen und servieren.

Dazu „psomi“ (Brot) oder Reis reichen.