

Wenn du auf der Menükarte eines italienischen Restaurants „Pollo al limon“ bei den Pasta-Gerichten findest, dann solltest du unbedingt zuschlagen. Denn dieses extrem schlichte Rezept anzubieten, zeugt von einiger Authentizität des Ladens. Noch besser, du kochst das selbst, es ist nämlich sehr, sehr einfach. Und die Qualität hängt vor allem von einer Zutat ab: den Zitronen. Du MUSST welche kaufen, die aus Italien stammen. Die unterscheiden sich in jeder Hinsicht von der Ware aus anderen Ländern und sind meist auch mindestens doppelt so teuer. Aber ob du nun 20 oder 60 Cent für eine solche Südfrucht investierst, macht den Kohl auch nicht fett, oder? Das Gros der italienischen Zitronen kommt aus den Regionen südlich von Neapel; auf dem Festland werden sie in Plantagen angebaut, auf Sizilien dagegen eher in Gärten – deshalb sind die Zitronen aus Sizilien noch ein bisschen teurer. Wenn du Zitronenhähnchen für vier normale Esser machst, brauchst du zwei mittelgroße Früchte. Mit einer dritten kannst du eine Sonderbeilage gestalten – dazu später mehr.

Nimm als Pollo Hähnchenbrustfilets. Wählst du Bioqualität aus artgerechter Haltung, wirst du je eins pro Essnase brauchen. Außerdem zwei mittelgroße Zucchini; gern die Sorte mit der hellgrünen Schale. Eine Handvoll fein gewiegter glatter Petersilie machte die Sache rund. Das ist es auch schon. Zuerst wird das Huhn mariniert. Dazu wäschst und parierst du die Filets und schneidest sie in Würfel – etwas größer als Spielwürfel. Die Zitronen wäschst du unter fließendem heißen Wasser gründlich ab. Mit dem Sparschäler ziehst du die Schale einer Zitrone möglichst dünn ab; es sollte möglichst nichts vom weißen Zeug dran haften. Du kannst aber auch einen hochprofessionellen Zestenreißer verwenden. Auf jeden Fall hackst du die Zitronenschale recht fein. Dann presst du den Saft beider Zitronen aus. Gib das Hühnerfleisch in eine flache Schüssel (oder Auflaufform), gieß den Saft – bis auf einen kleinen Rest – dazu, rühr die Zitronenschale darunter und würze mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer aus der Mühle. Deck die Schüssel ab und lass das Fleisch so ungefähr 30 Minuten marinieren.

Wasch die Zucchini ab und schneide sie in Würfel, die etwa genauso groß sind wie die vom Hühnchen. Beträufel die Würfel mit dem Rest vom Zitronensaft und stell sie beiseite. Ist das Fleisch ausreichend mariniert, erhitzt du einen guten Schuss Olivenöl in der Pfanne. Hol die Fleischwürfel aus der Schüssel und lass sie in einem Sieb gut abtropfen. Dann brätst du sie in der Pfanne rundum an. Sie werden dabei nicht bräunen, weil sie ja feucht sind. Hast du alles ordentlich angebraten, gibst du die Zucchini hinzu und brätst auch diese Würfel kurz an. Dann gießt du die Marinade dazu und lässt sie auf mittlere Flamme ein wenig einkochen.

Nach ungefähr zehn, zwölf Minuten auf mittlere Hitze dürften Fleisch und Gemüse gar sein – probier je ein Stück Huhn und Zucchini und verlängere notfalls die Garzeit. Jetzt wird Süße gegen das Saure gesetzt: Zwei, drei Teelöffel Zucker (oder die entsprechende Menge Süßungsmittel) müssen es schon sein. Danach mit Salz und Pfeffer abwürzen und die Petersilie drüberstreuen. Hast du parallel die Nudeln deines Vertrauens gegart, kannst du die natürlich auch gleich in der Pfanne mit dem Zitronenhähnchen-Zucchini-Mix durchschwenken und so servieren.

Dazu passen gebratene Zitronenscheiben natürlich bestens. Die dafür verwendete Zitronen muss sehr sorgfältig abgewaschen werden. Dann schneidest du sie in nicht zu dünne Scheiben. Erhitze Olivenöl in der Pfanne und gib die Scheiben in einer Lage dazu. Lass sie brutzeln und dreh sie nach ca. 4 Minuten um, damit die andere Seite auch etwas abbekommt. Gewürzt wird nur mit Salz. Sind die Zitronen sehr sauer, kannst du mit ein wenig Zucker – in diesem Fall am besten Rohrzucker – abmildern.