

## Rezept

# Fruchtige Hühnerbrust

Ein Rezept von Fruchtige Hühnerbrust, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)	<b>1</b> Bio-Orange
<b>1 Bund</b> Minze	<b>2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>1 TL</b> Honig	<b>100 ml</b> Noilly Prat oder trockener Sherry
Salz	<b>250 g</b> Kirschtomaten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in eine feuerfeste Form legen. Die Schale einer Orangenhälfte abreiben, Saft auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Minze waschen, Blättchen fein schneiden. ½ EL beiseitelegen. Orangensaft und -schale, Zitronensaft, Honig, Noilly Prat und Minze verrühren, salzen. Mischung über die Filets gießen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Hähnchenfleisch mit Orangenscheiben und Tomaten belegen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 25 Min. backen. Mit Minze bestreut servieren.