

## Rezept

# Hähnchenbrust mediterran

Ein Rezept von Hähnchenbrust mediterran, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>2</b> Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)            | <b>4</b> getrocknete in Öl eingelegte Tomaten               |
| <b>1 EL</b> Olivenöl                                | <b>1</b> kleine Fleischtomate                               |
| <b>1</b> Kästchen Gartenkresse<br>schwarzer Pfeffer | Salz  |
|   | <b>2 TL</b> Aceto balsamico (möglichst ein lange gereifter) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 299 kcal

## Zubereitung

1. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und vom Fett befreien. An der Oberseite im Abstand von ca. 2 cm kreuzförmig 1 cm tief einschneiden. Auf die Alufolie legen und die Folie rund um die Filets jeweils zu einem Schiffchen falten.
2. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden, in die Einschnitte im Fleisch drücken. Mit dem Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. braten.
3. Inzwischen die Tomate kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stielansatz und die Samen entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Kresseblättchen abschneiden.
4. Die Filets aus der Folie heben, mit Tomaten und Kresse anrichten. Salzen, pfeffern und mit Aceto balsamico beträufelt servieren.