

Rezept

Hähnchenbrust alla diavola

Ein Rezept von Hähnchenbrust alla diavola, am 17.06.2024

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 200 g)	je 4 Zweige Salbei
Rosmarin und Thymian	4 getrocknete Chilischoten
4 Knoblauchzehen	½ Bio-Zitrone
1 TL Fenchelsamen	Salz
6 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und trockentupfen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und mit den Chilischoten fein hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und abtrocknen, ein Stück Schale abschneiden und fein hacken. Den Saft auspressen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Kräuter, Chilischoten, Knoblauch und Zitronenschale mit 2 EL Zitronensaft, Fenchelsamen, Salz und Olivenöl verrühren. Die Hähnchenbrustfilets in eine ofenfeste Form legen, mit der Würzmischung begießen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 20 Min. braten, bis sie gar sind. Zum Schluss für ein paar Min. den Grill zuschalten und die Hähnchenfilets bräunen.