

Rezept

Hähnchenbrust mit Zucchini-Zitronen-Haube

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Zucchini-Zitronen-Haube, am 14.07.2024

Zutaten

1 junger Zucchini (ca. 200 g)	Salz
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 170 g)	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	8 Zweige Thymian
60 g frisch geriebener Pecorino oder Manchego	2 EL Pinienkerne
1 EL Butter	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Den Zucchini fein raspeln, mit 1 TL Salz mischen und 10 Min. stehen lassen, bis sich Flüssigkeit bildet.

2. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen.

3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Zucchini raspel abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Mit der Zitronenschale, dem Thymian, dem Käse und den Pinienkerne mischen und mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken.

4. In einer Pfanne die Butter und 1 EL Öl erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin pro Seite bei starker Hitze etwa 1 Min. braten. Dann nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Die Zucchini Mischung darauf verteilen und leicht andrücken. Mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) etwa 20 Min. backen, bis die Haube leicht gebräunt ist.