

## Rezept

# Hähnchen im Pergamentpäckchen

Ein Rezept von Hähnchen im Pergamentpäckchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> große Strauchtomaten	<b>1</b> Aubergine (ca. 300 g)
<b>2</b> kleine weiße Zwiebeln	<b>4</b> Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
Salz	Pfeffer
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>2 Zweige</b> Rosmarin
<b>4 Scheiben</b> Bio-Zitrone	<b>12</b> Basilikumblätter
Backpapier	Küchengarn

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, in Scheiben schneiden. Stielansatz entfernen. Aubergine waschen, putzen, je nach Größe längs halbieren und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Hähnchenfilets waschen, trocknen, beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Vier Bogen Backpapier (30 x 40 cm) mit je 1 EL Olivenöl bestreichen. Jeweils Auberginen-, Tomaten- und Zwiebelscheiben darauf übereinanderschichten. Je 1 Hähnchenfilet obendrauf legen. Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen, hacken und mit 4 EL Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern, über das Fleisch träufeln. Zitronenscheiben daraufsetzen. Backpapier über der Füllung zusammenschlagen und an den Rändern mit Küchengarn verschließen.
3. Die Päckchen im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. garen. Erst bei Tisch öffnen und mit den Basilikumblättern bestreuen. Ciabatta dazu reichen.