

Rezept

Hühnerbrustfilets mariniert und mit Ofengemüse

Ein Rezept von Hühnerbrustfilets mariniert und mit Ofengemüse, am 20.06.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 3 kleine Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl |
| 1 EL frisch gepresster Zitronensaft | 1 EL Honig |
| ½ TL Chilipulver | 2 Hühnerbrustfilets (ohne Haut, à ca. 150 g) |
| 1 Aubergine | 1 großer Zucchini |
| ½ Zwiebel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für die Marinade 2 Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Mit 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Chilipulver verrühren. Die Hühnerbrustfilets mit der Marinade in einen Tiefkühlbeutel geben, den Beutel fest verschließen und alles gut durchmischen. Das Fleisch im Beutel ca. 12 Std. (am besten über Nacht) in den Kühlschrank legen und ziehen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aubergine und Zucchini putzen und waschen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe schälen. Knoblauch durch die Presse drücken.
3. Gemüse und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und Knoblauch vermischen. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. weich und leicht braun braten.
4. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann bei kleiner Hitze in 5 - 10 Min. fertig garen. Das Fleisch mit dem Gemüse anrichten und servieren.