

## Rezept

# Mediterrane Hähnchenbonbons

Ein Rezept von Mediterrane Hähnchenbonbons, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Kirschtomaten	Salz
Pfeffer	Zucker
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 kleines Bund</b> Petersilie
<b>2 Zweige</b> Thymian	<b>2 Stangen</b> Staudensellerie (nach Belieben)
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>4 EL</b> schwarze Oliven (ohne Stein)
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Paprikapulver (nach Belieben edelsüß oder rosenscharf)
<b>4</b> Hähnchenbrustfilets (je 150 g)	

### Außerdem

<b>4 Bögen</b> festes Backpapier (ersatzweise 8 Bögen nehmen und je 2 übereinanderlegen)	Küchengarn
--	------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 28 g F, 36 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, trocknen, je nach Größe vierteln oder halbieren und in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker bestreuen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und untermischen.
2. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden, Thymianblättchen abstreifen. Die Selleriestangen putzen, waschen und trocknen, dann die Stangen hauchdünn hobeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Alles zu den Tomaten geben.
3. 4 Bögen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Das Olivenöl mit 1 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier abtupfen, dickere Filets in zwei Hälften schneiden und rundherum mit dem Würzöl einpinseln. Je 1 Filet bzw. zwei Hälften in die Mitte jedes Backpapiers legen.
4. Die Zutaten in der Schüssel vorsichtig vermischen, dann über den Hähnchenbrustfilets verteilen. Das restliche Würzöl darüberträufeln. Zum Verschließen die Längsseiten des Papiers über der Füllung zusammennehmen und ein paar Mal umklappen. Die offenen Enden an den Seiten mit Küchengarn zusammenbinden.
5. Die vier Päckchen auf ein Blech legen und die Hähnchenbrustfilets im heißen Ofen (Mitte) ca. 18 Min. garen. Anschließend herausnehmen, auf Teller legen und noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Dann die Päckchen öffnen und mit Baguette oder Couscous genießen.