

Zitronenhähnchen



Zutaten (Für 2 Portionen)

2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 200 g)

1 große Zitrone(n) (ungespritzt, Bio)

2 m.-große Knoblauchzehe(n)

50 ml Olivenöl

Salz und (Zitronen)Pfeffer

Kräuter (Rosmarin, Salbei, Basilikum usw.) und Chilipulver nach Belieben

Zubereitung

Die Zitronenschale von der Zitrone dünn abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Zitronenschale und Knoblauch mit ungefähr der gleichen Menge Olivenöl vermischen, am besten in einem Schraubglas kräftig schütteln, mit einer guten Prise Salz und etwas Pfeffer und nach Belieben Chili würzen, frische gehackte oder getrocknete Kräuter dazu geben.

Die Hähnchenbrust in eine geölte Auflaufform legen und mit der Soße übergießen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200° ungefähr 20 - evtl. 40 Minuten braten (bis sich eine braune Kruste bildet). Bratenthermometer hilft!

Tipp1: Gut vorzubereiten – die Soße zieht dann ein wenig ins Fleisch ein!

Tipp2: Mit Niedrigtemperatur 80° garen, Kerntemperatur 72 Grad

Evtl. Drillinge oder geschälte Kartoffeln in Größe der Drillinge gleich mit dazu geben und mitgaren.

