



BACKOFEN-HÄHNCHEN



Für 8 Portionen

ZUTATEN

8 Hähnchenbrustfilets

für die Honig-Senf-Marinade:

2 EL Honig

1 EL Senf

1 EL Pflanzenöl

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

für die Kräuter-Balsamico-Marinade:

10 g Basilikum

2 EL Balsamico

4 EL Orangensaft

1 TL grünes Pesto

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Honig-Senf-Marinade Honig, Senf, Pflanzenöl, die frisch geriebene Schale einer halben Zitrone und den Saft einer halben Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuter-Balsamico-Marinade frischen Basilikum fein hacken und zusammen mit Balsamico, Senf, Orangensaft und grünem Pesto miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knoblauch-Joghurt-Marinade Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch reiben, mit Paprikapulver, gehackten Thymianblättern und Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kurkuma-Ingwer-Marinade Ingwer schälen und in eine Schüssel reiben. Kurkuma, Currypulver, Zitronensaft und Öl dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



BACKOFEN-HÄHNCHEN

ZUTATEN

für die Knoblauch-Joghurt-Marinade:

125 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
1 TL Thymianblätter
1,5 EL Öl
Salz
Pfeffer

für die Kurkuma-Ingwer-Marinade:

10 g Ingwer
½ TL Kurkuma
2 TL Currypulver
1 EL Zitronensaft
4 EL Öl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, klein schneiden und auf die vier Schüsseln aufteilen. Jeweils mit der Marinade vermengen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Backofen auf 80 °C CircoTherm® Heißluft vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen. Aus vier Blättern Backpapier jeweils kleine Päckchen falten und die unterschiedlich gewürzten Filets in je ein Backpapierpäckchen geben. Diese nebeneinander auf ein Backblech legen, in den Backofen schieben und bei 180 °C CircoTherm® Heißluft ca. 15 Minuten backen.

Passt sehr gut zu herbstlichem Ofengemüse und Kichererbsen-Varianten. Um Zeit und Energie zu sparen, können auch alle drei Gerichte auf einmal zubereitet werden.

Mit gekochtem Naturreis servieren.