

abgeguckt aus Kochen aktuell

Hähnchenbrust mediterran

4 Portionen

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets, 400 g Cocktailtomaten, 100 g entsteinte Oliven, 250 ml Orangensaft, 100 ml Wasser, 2 Teelöffel Salz, 2 Knoblauchzehen, 3 Esslöffel Pinienkerne, 2 Teelöffel Oregano, 1 Teelöffel Rosmarin, 1 Teelöffel Thymian, 0,5 Teelöffel Curcuma, 1 Teelöffel Paprikapulver, 0,5 Teelöffel Pfeffer, 0,5 Teelöffel Hühnerbrühe



Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen
2. Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen
3. Hühnerbrühe und Salz im Wasser auflösen
4. Gewürze vermischen und die Brüste damit einreiben
5. die Hühnerbrüste in eine Auflaufform legen
6. die Tomaten halbieren und zu den Hühnerbrüsten legen, ebenfalls die Oliven und den Knoblauch dazugeben
7. Orangensaft und Hühnerbrühe über das Fleisch gießen und die Pinienkerne darüber streuen
8. alles zusammen im Backofen 45 Minuten bei Umluft überbacken
9. falls das Fleisch nicht mit Flüssigkeit bedeckt ist nach 30 Minuten mit der Soße nochmals übergießen

Zeitbedarf

60 Minuten insgesamt

dazu paßt

Kartoffeln a la Mälzer, Baguette, Reis