

Hähnchenbrust mit Knusperkruste und Gemüse aus dem Backofen



Zutaten für zwei Personen:

1-2 Hähnchenbrusthälften
(im Ganzen, mit Haut)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
gefriergetrockneter Rosmarin
4 Thymianzweiglein
Olivenöl
2 Tomaten
2 größere gekochte Kartoffeln
1 kleiner Zucchini

Olivensauce:

1 Tasse trockener Weißwein
75 ml kräftige Hühnerbrühe
75 ml Sahne
10 Oliven (z.B. von Feinkost
Dittmann, Schwarze Oliven
Facon Grecque, trocken
eingelegt)
1 Knoblauchzehe (optional)

1. Backofen auf 220° vorheizen.
2. Hähnchenbrusthälfte mit Haut auslösen, auf die Hautseite legen und mit einem scharfen Kochmesser den oberen Teil quer wegschneiden, sodass sie gleichmäßig flach wird. Die abgeschnittenen Stücke anderweitig verwenden, z.B. für Geschnitteltes.
3. Salzen, pfeffern, mit Cayennepfeffer und gefriergetrocknetem Rosmarin bestreuen und dann dünn mit Olivenöl einstreichen.
4. Mit der Hautseite nach oben in eine flache Bratform jeweils auf zwei Thymianzweiglein legen.
5. Gekochte Kartoffeln

halbieren, mit grobem Salz und gefriergetrocknetem Rosmarin bestreuen, mit Olivenöl einpinseln. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und salzen. Tomaten waschen und am Stielansatz über Kreuz einschneiden.
6. Gemüse in die Bratform geben und das Ganze zuerst 15 Minuten bei 220°, dann weitere 15-20 Minuten bei 180° garen. Die Hähnchenbrüste probeweise durchschneiden: sie sollten immer ganz durchgegart sein.

Olivensauce:

1. 1 Tasse Wein auf etwa 1/3 einköcheln, 75 ml kräftige Hühnerbrühe und

75 ml Sahne sowie die Oliven dazugeben und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Optional eine geschälte und halbierte Knoblauchzehe mitköcheln und dann wieder herausnehmen.

Hinweise:

Statt des frischen Thymians kann man auch gefriergetrockneten verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023