

Hähnchenbrust, perfekt gebraten



Zutaten für 3-4 Personen:

2 ausgelöste Hähnchenbrusthälften mit Haut

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 EL Olivenöl

1 kleine Ecke Butter

1. Backofen auf 130 Grad vorheizen. Einen Rost in die mittlere Stellung einschieben, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Zur leichteren Reinigung das Backblech mit Alufolie auslegen.

2. Hähnchenbrüste mit der Haut auslösen. Innenfilets wegschneiden und anderweitig verwenden. Hähnchenbrust salzen. In einem Gemisch aus Olivenöl und Butter etwa 5-7 Minuten anbraten. Im Backofen auf einem Rost in mittlerer Stellung in ca. 15 Minuten fertig garen. Vor dem Aufschneiden in Alufolie etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Hinweise:

Diese perfekt gebratenen Hähnchenbrüste können in einigen Rezepten weiter verwendet werden.

Ein Beispiel sind Hähnchenbrust auf Spaghetti mit Gorgonzolasauce.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Grundrezepte, Tipps, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023