

Saftige Hähnchenbrustfilets aus dem Backofen

von SharkMacGyver · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

240 kcal 36.7 g Eiweiß 5.1 g Kohlenhydrate 7.9 g Fett

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilet
4 Zwiebel
200 ml Gemüsebrühe
1 Chilischote
Salz und Pfeffer
Paprikapulver (edelsüßes)
Fett für die Form

ZUBEREITUNG

1.
Zubereitung
2.
Den Backofen auf 160 °C Umluft oder 180 - 185 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3.
Die Hähnchenbrustfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit edelsüßem Paprika, Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne anbraten.
4.
Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, ebenso die Chilischote. Beides in einer gefetteten Auflaufform verteilen und gerade so mit der Brühe bedecken. Dann die Hähnchenbrustfilets darauf legen, sodass sie auf den Zwiebeln ruhen. Nun für ca. 15 - 20 Minuten (je nach Dicke) in den Backofen geben.
5.
Durch die verdampfende Flüssigkeit werden die Hähnchen nicht so schnell trocken und bleiben trotzdem knusprig, weil sie ja nicht in der Brühe kochen. Dazu passt Salat oder Gemüsereis. Tipp: Das "Bett" für die Hähnchen kann unendlich variiert werden. Man kann Frühlingszwiebeln benutzen, Paprikastreifen, Fenchel, verschiedene Kräuter wie

Rosmarin oder Salbei, Zitronenscheiben und vieles
mehr...