

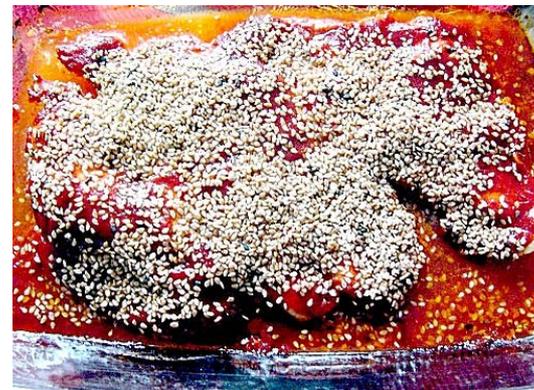


Kreolische Hühnerbrust

Knoblauch schälen und fein hacken. Passierte Paradeiser mit Knoblauch, Senf, Öl, Sojasauce, Honig und Chili gut vermischen. Backrohr auf 200° vorheizen.

Eine Auflaufform (die Filets sollen, nebeneinander liegend, die Form gerade ausfüllen) mit Öl ausstreichen. Hühnerfilets einlegen, mit der Soße übergießen und mit Alufolie zudecken. Hühnerfilets im vorgeheizten Rohr 20 - 25 Min. braten. Nach 10 Min. Bratzeit die Folie entfernen, Hühnerfilets mit Sesam bestreuen und knusprig braun braten. Dazu passt Reis und sommerliches Gemüse.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: 270 /



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hühnerbrüste (ca 600 g)
- 30 g Sesam, weißer
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Tomate(n), passiert
- 2 TL Senf (Dijon-Senf)
- 2 EL Öl
- 3 EL Sojasauce
- 3 TL Honig
- 1 Prise Chilipulver

Verfasser: gaertnerin

