

Hähnchenbrust im Ofen zubereiten

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Form und sorgt dafür, dass die Hähnchenbrust einen **gleichmäßigen Garpunkt** hat. Zusätzlich hält der ausgetretene Saft das Filet beim Garen **schön saftig**.

Du hast **Hähnchenbrust im Ofen** noch nicht ausprobiert? Dann schnapp dir nach Feierabend deine Auflaufform und mach das beste Hähnchenbrustfilet aller Zeiten!

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Keramik-Auflaufform mit Butter einfetten.

- 2 -

Hähnchenbrustfilets mit Backpapier bedecken und mit einem Fleischklopfer (alternativ: Nudelholz oder Pfannenboden) die dickeren Stellen leicht plattieren, sodass die Filets überall annähernd gleich dick sind.

- 3 -

Hähnchenbrustfilets mit etwas Butter bestreichen, von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Auflaufform legen.

- 4 -

Backpapier auf einer Seite leicht mit Butter bepinseln und mit der gefetteten Seite über die Hähnchenbrustfilets legen. Mit der flachen Hand andrücken, sodass sich die Form der Filets abzeichnet und sie weitestgehend luftdicht umschlossen sind.

- 5 -

Auflaufform auf ein mittleres Rost in den Ofen geben. Die Backzeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrustfilets ab und liegt zwischen 25 und

Zutaten für 2 Portionen

Für die Hähnchenbrust

2 Hähnchenbrustfilets
1 Teelöffel Butter
Salz, Pfeffer

Für das Würzöl

4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Chilipulver oder -flocken
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

kleine Auflaufform (ca. 16 x 18 cm)
Backpapier

Hähnchenbrustfilet ist eindeutig die Diva unter dem Geflügel. Denn Hähnchenbrust richtig zubereiten klingt erst mal einfach, ist aber eben doch eine kleine Kunst. Unsere Beziehung war daher bislang eher schwierig. Mal zu trocken, mal nicht ganz durch – sie wollte mir nur selten auf Anhieb gelingen. Doch dann kam mein persönlicher Gamechanger: **Hähnchenbrust im Ofen zubereiten** mithilfe meiner Keramik-Auflaufform! Dank des **Steinguts** verteilt sich die Hitze gleichmäßig in der

Hähnchenbrust im Ofen zubereiten

maximal 35 Minuten. Überprüfe nach 25 Minuten den Garzustand, das Fleisch sollte noch leicht nachgeben, aber nicht roh sein. Sind dir die Filets noch zu rosa, gib sie einfach für weitere 5-10 Minuten in den Backofen.

- 6 -

Für das Würzöl alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig gegarte Hähnchenbrustfilets damit bepinseln und zu deinen Lieblingsbeilagen servieren.