

## Hähnchenbrustfilet aus dem Backofen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Hähnchenbrust

2 Hähnchenbrustfilets  
Butter  
Salz, Pfeffer

#### Für das Würz-Öl

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

#### Besonderes Zubehör

Backpapier  
kleine Auflaufform (ca. 16 x 18 cm)

**Hähnchenbrustfilet** und ich haben eine mitunter schwierige Beziehung. Ich liebe sie für ihre Zartheit, ihre Vielseitigkeit und dafür, dass sie einfach zu fast jedem Gericht passt. Wäre da nur nicht ihre Zubereitung. Mal zu trocken, mal nicht ganz durch, irgendwie will sie mir einfach nur selten auf Anhieb gelingen. Zum Glück gibt es meinen Ofen! **Hähnchenbrust im Ofen zubereiten** ist nämlich die ultimative Geheimwaffe. Zumindest für saftiges Geflügel...

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

- 2 -

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

- 3 -

Auflaufform mit Butter einfetten und auch die Hähnchenbrustfilets mit etwas Butter bestreichen. Von allen Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Auflaufform legen.

- 4 -

Backpapier auf einer Seite leicht mit Butter bepinseln und dieses dann mit der gefetteten Seite über die Hähnchenbrustfilets legen und mit der flachen Hand leicht andrücken, dass sich die Form der Filets abzeichnet und sich so wenig Luft wie möglich darunter befindet.

- 5 -

Filets in der Form in den Ofen geben. Die Backzeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrustfilets ab und liegt zwischen 25 und maximal 35 Minuten. Darum überprüfe nach 25 Minuten den Garzustand. Nach dieser Zeit sollten sie schön zart und auch noch im Inneren saftig sein. Sind sie dir noch zu rosa, gib sie einfach für weitere 5-10 Minuten in den Backofen.

- 6 -

## Hähnchenbrustfilet aus dem Backofen

Für das Würz-Öl alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig gegerichte Hähnchenbrustfilets damit bepinseln und zu deinen Lieblingsbeilagen servieren.