

Hähnchenbrustfilet aus dem Backofen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Deine Auflaufform mit Butter einfetten und auch die Hähnchenbrüste mit etwas Butter bestreichen. Nach Belieben 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. Das Papier so über das Fleisch legen, dass sich die Form der Hähnchenbrüste abzeichnet und sich so wenig Luft wie möglich darunter befindet.

- 5 -

Nun die Auflaufform in den Ofen geben. Die Backzeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrustfilets ab und liegt zwischen 25 und maximal 35 Minuten. Am besten holst du sie nach 25 Minuten aus dem Ofen und überprüfst den Garzustand. Nach dieser Zeit sollten sie schön zart und auch noch im Inneren saftig sein. Sind sie noch leicht rosa, gib sie einfach für weitere 5-10 Minuten in den Backofen.

Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets
Butter
Salz, Pfeffer
Backpapier

Hähnchenbrustfilet wird schnell zu trocken - doch mit dieser Methode servierst du nur noch zartes, saftiges Fleisch!

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchenbrust mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

- 2 -

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

- 3 -