

Hähnchenfilets mit Kräuterkruste

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Tomate(n)
- » 250g Staudensellerie
- » 1-2 Knoblauchzehe(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 Bd. Rosmarin
- » 1/2 Bd. Majoran
- » 4 EL Senf
- » 1 EL Semmelmehl
- » 8 kl. Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Sellerie in schmale, lange Stifte schneiden. Knoblauch fein hacken. Vorbereitete Zutaten in einen Bratschlauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kräuter hacken. Mit Senf und Semmelmehl vermengen und auf die Filets verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Filets in den Bratschlauch legen und fest verschließen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min backen.

3. Schlauch öffnen und weitere ca. 5min garen. Gemüse und Filets auf Tellern anrichten, mit Zitrone und Kräutern garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Nährwerte: 200kcal/E36g/F4g/KH4g pro Portion

angelegt am: 01.12.2004

Rezept-Nr: 1330

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke