

Hähnchenfilet mit Speck

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Hähnchenbrustfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 8 Scheiben Frühstücksspeck
- » 8 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 1/2 Bd. Basilikum
- » 300g Zwiebel(n)
- » 1kg bunte Paprika
- » 3 EL Öl
- » 125ml Weißwein

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, gut trockentupfen und mit Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Die Filets mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln und jeweils ein Lorbeerblatt unter den Speck stecken.

2. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen. Zwiebeln abziehen. Paprika waschen, halbieren und putzen. Basilikum in Streifen, Zwiebeln und Paprika in grobe Stücke schneiden.

3. Ein Backblech mit dem Öl einpinseln. Die Hähnchenbrustfilets darauf legen, ca. 10min im Ofen braten.

4. Den Weißwein angießen. Das Gemüse mit auf das Blech geben und weitere 15min garen. Zum Schluss alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. und mit Basilikum bestreuen.

Nährwerte: 520kcal/E75g/F15g/KH13g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005

Rezept-Nr: 1529

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