

SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: info@michelsen-versand.de Tel: +49 40 254 055 55 Web: www.michelsen-versand.de

Hühnerbrustfilet in Waldhonig mit Rucola

Zubereitungszeit: 25 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Hühnerbrustfilet in Waldhonig mit Rucola

Hühnerbrustfilet in Waldhonig mit Rucola

600 g Filets von der Hühnerbrust

Salz aus der Mühle

1 Zweig(e) frischer Rosmarin

1 Esslöffel Pfeffer

3 Esslöffel dunklen Waldhonig

3 Esslöffel extra natives Olivenöl

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Apfelsaft

Ruccola

Cherrytomaten

Hühnerbrustfilet in Waldhonig mit Rucola

1.

Für die Marinade wird der [Pfeffer](#) mit dem [Honig](#), dem [Salz](#), dem Olivenöl und den Fruchtsäften gut miteinander

verrührt. Die Hühnerfilets mehrfach in dieser Tinktur wenden, ehe man sie locker aufeinanderschichtend in eine großzügig mit Klarsichtfolie ausgeschlagene Auflaufform legt. Dabei auf jedes eingelegte Filet nochmals Marinade träufeln und den Stapel mit den aus der Auflaufform herausragenden Klarsichtfolienenden schließen.

Das Hühnerfilet-Paket einen Tag im Kühlschrank durchmarinieren lassen. Den verbliebenen Rest der Marinade als Dressing für den Salat gekühlt aufbewahren.

2. Das derart marinierte Fleisch wird in der Pfanne in etwas Olivenöl rundherum scharf angebraten.

3. In der Zwischenzeit werden die Rosmarinblätter vom Zweig gestrichen und mit einem Kräuterwiegemesser klein gehackt.

4. Die angebratenen Hühnerbrustfilets darin wälzen und zurück in die mittlerweile etwas abgekühlte Pfanne legen.

5. Die Pfanne mit Alufolie abdecken und im Backrohr ungefähr 20 Minuten bei 150 Grad fertig durchziehen lassen.

6. In der Zwischenzeit den gewaschenen und trocken geschleuderten Rucola auf einem Teller anrichten und mit der aufbewahrten Waldhonig-Pfeffer-Marinade beträufeln.

7. Nach dem Garende die Filets entnehmen und pro Person drei Cherrytomaten in die Bratpfanne geben, im verbliebenen Saft schwenkend kurz erhitzen.

8. Die Filets auf das Rucolabett drapieren und die Cherrytomaten dazu platzieren.