

Hähnchenbrustfilet mediterran in Marinade de Provence



PORTIONEN
5 Portionen



VORBEREITUNGSZEIT
1 Stunde 10 Min



KOCHZEIT
10 Min



GESAMTZEIT
1 Stunde 20 Min



- ☐ 1000 g Hähnchenbrustfilet
- ☐ 1 TL Oregano
- ☐ 1 TL Thymian
- ☐ 1 Zweig Rosmarin
- ☐ ½ TL Paprikapulver
- ☐ 2 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)
- ☐ 1 Zwiebel (grob in Streifen geschnitten)
- ☐ 2 EL Öl
- ☐ ¼ TL Salz
- ☐ ½ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Alle Gewürze und das Öl in einer Schüssel verrühren.

- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und wieder verrühren.
- 3 Das Hähnchenbrustfilet mit der Marinade von allen Seiten gleichmäßig bestreichen bzw. verrühren. Das Hähnchenfleisch mindestens ⌚ 1 Stunde marinieren (am besten über Nacht).



- 4 Die Hähnchenfilets in der Pfanne anbraten und langsam durchgaren. (⌚ 8-10 Minuten)

