

Hähnchenbrustfilet mediterran in Marinade de Provence



PORITIONEN
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)

