

Karamellisierte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade



- 1 EL Balsamico
 - $\frac{1}{2}$ EL Zucker
 - 1 TL Oregano (getrocknet)
 - 1 TL Tomatenmark
 - 2 EL Öl
 - 1 Zwiebel (grob geschnitten)
 - 1 Knoblauchzehe (in Scheiben geschnitten)
 - 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1** Die Marinade anrühren: Öl, Zucker, Balsamico, Tomatenmark und Oregano verrühren.



- 2** Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und verrühren.



- 3** Das Fleisch hinzugeben und von allen Seiten mit der Marinade bestreichen.



- 4 Das Fleisch mindesten ⏱ 30 Minuten marinieren lassen. Am besten mehrere Stunden oder über Nacht.
- 5 Das Fleisch in der Pfanne braten ca. ⏱ 8 Minuten.

