

Karamellisierte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade



- ☐ 1 EL Balsamico
- ☐ ½ 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.

