

Marinierte Hähnchenbrust mit Ofengemüse

Zutaten für die Hähnchenbrust (für 4 Personen):

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Bratöl
- 2 EL Sojasoße
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Senf, Honig, Öl, Sojasoße, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und unter die Marinade mischen. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. In der Marinade zugedeckt mindestens 30 Minuten - am besten über Nacht - im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Hähnchenfleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten 5 bis 10 Minuten anbraten. Mit dem Ofengemüse servieren.

Zutaten für das Ofengemüse:

- 1 Knolle Rote Bete
- 4 Karotten
- 4 Pastinaken
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Bratöl
- 2 EL Honig
- 1 Orange
- 1 EL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Orange auspressen. Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Rote Bete etwa 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Öl, Honig und Orangensaft verrühren und anschließend das Gemüse untermischen. Gleichmäßig in einer ofenfesten Form verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und im Ofen auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten goldbraun backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen