



KOCHREZEPTE

Zitronenhähnchen aus dem Ofen

Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400g)

1 Knoblauchzehe

1 unbehandelte Zitrone

1 Zweig frischer Thymian

2 EL Olivenöl und etwas für die Form

125 g Zucchini

200 g gelbe Paprikaschote

1 rote Zwiebel

8 schwarze Oliven

100 g geschälte, gewürfelte Tomaten aus der Dose

1 Zweig Rosmarin, 1 Lorbeerblatt

125 ml Geflügelfond

20 ml trockener Weißwein

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Filets waschen, trocknen und längs halbieren. Zitrone pressen, den Knoblauch schälen und gepresst zugeben. Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abstreifen, zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl einrühren und Filets darin 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Oliven halbieren und entkernen. Backofen 180 Grad Umluft vorheizen. Auflaufform einfetten, die gewürfelten Tomaten einfüllen, salzen und pfeffern. Gemüse und Filets verteilen. Lorbeerblatt, Rosmarinzweig und Oliven verteilen. Geflügelfond und Wein angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 25-30 Min. im Ofen (Mitte) garen.

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr