

Honig-Senf-Hähnchen-Brust-Filet

Für 2 Portionen:

300 g Hähnchenbrustfilet	400 g Brokkoli	300 g Kartoffeln
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Rosmarin (optional)
1 L Wasser		

Knoblauchzehe schälen, klein hacken und mit Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl gut vermischen. Hähnchenbrustfilet waschen, abtropfen lassen und in der Honig-Senf-Marinade für mindestens 15 Minuten ziehen lassen, in der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Salz, Pfeffer, Olivenöl und je nach Geschmack etwas Rosmarin hinzufügen und für etwa 20 bis 25 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Nun etwa 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, 14 Teelöffel Salz hinzufügen. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden und in das kochende Wasser geben. Vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 bis 10 Minuten garen lassen. In dieser Zeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten scharf anbraten.

Brokkoli vom Wasser abgießen, Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und genießen.

NN am 07. Februar 2021