

Hähnchen-Brust im Kräuter-Mantel

Für 4 Portionen:

2 Hähnchenbrüste (1.2 kg)	3 El Olivenöl	Thymian, Oregano
Salbei, Petersilie	1 ungespritzte Zitrone	2 Lorbeerblätter
2 Rosmarinzweige	Salz, Pfeffer	

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen, mit einem Messer vorsichtig die Haut anheben.

Die Kräuter leicht abspülen, trocknen, Blätter abzupfen, grob hacken. Mit einem El Olivenöl und etwas Salz vermischen.

Die Kräutermasse zwischen Haut und Brustfleisch schieben. Eventuell die Haut am Brustrand mit einem Holzstäbchen befestigen, damit die Füllung beim Braten nicht herausfließt.

Die Haut von außen leicht salzen und pfeffern. Dünn mit Öl einpinseln.

In eine flache, feuerfeste Form das restliche Öl, die in feine Scheiben geschnittene Zitrone, zerkleinerte Lorbeerblätter und Rosmarinzweige geben. Darauf die Geflügelbrüste mit der Hautseite nach oben legen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft: 200 Grad) 30 bis 40 Minuten knusprig braten.

Tipps:

Anstelle von Brust können Sie für unser Rezept auch Keulen nehmen. In jedem Fall passen dazu ein frischer Salat (Rukola) und Baguette.

Die Hähnchenbrüste können auch kalt serviert werden. Besonders gut machen sie sich dann in Scheiben geschnitten, angerichtet auf einem grünen Salatbett.

Eine mediterrane Variante: Nehmen Sie anstelle der Kräutermischung reichlich gestiftelten Knoblauch und Rosmarinnadeln.

Robuste Mittelmeerkräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano oder Majoran vertragen Brathitze oder auch Trocknen ohne Aromaverlust. Oft wird die Würzkraft dadurch sogar noch intensiver. Die meisten Küchenkräuter verlieren jedoch beim Erhitzen ihr Aroma und werden unansehnlich. Deshalb gibt man sie erst am Ende der Garzeit an die Speisen.

Einfrieren bekommt den meisten Kräutern. Sie werden gewaschen, gehackt und mit etwas Wasser in einen Eiswürfelbehälter gegeben. Oder man füllt sie in kleine Gefrierbeutel, presst die Luft heraus, bindet zu und friert ein.

Hacken oder schneiden Sie Kräuter immer erst unmittelbar vor der Verwendung. Benutzen Sie ein besonders scharfes Messer, damit das empfindliche Grün nicht gequetscht wird und keine Aromastoffe austreten.

test April 2003