



Hähnchenbrust mit Röstgemüse in Honigmarinade



Leicht



30 Minuten + 50 Minuten Wartezeit

Seite 1

Zutaten

Für 2 Personen

Für die Honigmarinade

2 TL BIHOPHAR Honig aus Bayern

2 TL Senf

50 ml dunkler Balsamico-Essig

100 ml Rapsöl

Pfeffer

Für die Hähnchenbrust mit Röstgemüse

2 Bio-Hähnchenbrüste ohne Haut

**2 TL BIHOPHAR Honig aus Bayern zum
Gratinieren**

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 kl. Zucchini

8 weiche, getrocknete Tomaten

1 Schälchen Kresse

Pfeffer

Salz



Hähnchenbrust mit Röstgemüse in Honigmarinade



Leicht



30 Minuten + 50 Minuten Wartezeit

Seite 2

Zubereitung Honigmarinade

- 1 BIHOPHAR Honig aus Bayern, Senf, ½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle und Essig in einem Mixbecher mit einem Mixstab glattmixen. Dann weitermixen und langsam das Rapsöl hineinlaufen lassen.
- 2 Die Honigmarinade in eine kleine, backofenfeste Schale füllen.

Zubereitung Hähnchenbrust mit Röstgemüse

- 1 Die Hähnchenbrüste rundherum salzen, mit etwas Rapsöl benetzen und in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. In die Schale mit der Marinade legen, darin wenden und 15 Minuten marinieren lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die rote und gelbe Paprika vom Kerngehäuse befreien und ebenso wie die Tomaten in 1 cm große Stücke schneiden. Alles in eine Auflaufform füllen und verteilen.
- 3 Die Zucchini längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm breite Stücke schneiden und ebenfalls in der Auflaufform verteilen.
- 4 Die Hähnchenbrüste aus der Honigmarinade nehmen und nebeneinander auf das Gemüse legen. Die restliche Honigmarinade über das Gemüse geben.
- 5 Im vorgeheizten Backofen bei 100 °C ca. 20-30 Minuten garen. Die Hähnchenbrüste sind fertig, wenn sie eine Kerntemperatur von 63 °C erreicht haben.
- 6 Vor dem Servieren, die Schale aus dem Backofen nehmen und die Grillfunktion des Backofens auf höchste Stufe einschalten. Die Hähnchenbrüste dünn mit BIHOPHAR Honig aus Bayern bestreichen und auf dem Gemüse in der Schale direkt unter dem Grill im Backofen ca. 3 min. bräunen. Dabei bräunt auch das Gemüse etwas.
- 7 Anschließend das Fleisch aufschneiden und auf dem Grillgemüse anrichten. Zum Servieren etwas Honigmarinade und Kresse zufügen und je nach Vorliebe noch etwas Salz und Pfeffer auf das Fleisch geben.