Hühnerbrust im Speckmantel

Die Hühnerbrust im Speckmantel ist ein rasch zubereitetes köstliches Gericht. Dieses leichte Rezept ist besonders bei Kochanfänger beliebt und gelingt einfach immer.

Verfasser: kochspezi

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: kochspezi

Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrustfilets
16 Stk.	Frühstücksspeck
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Rosmarin Zweige
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Hühnerbrüste gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Pro Hühnerbrust 4 Scheiben Speck auf die Arbeitsfläche legen und das Hühnerfleisch damit einwickeln.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehen und Rosmarin Zweige hinzugeben und die Hühnerbrustfilets zirka 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 160 °'C vorheizen. Die Hühnerbrüste im Speckmantel aus der Pfanne nehmen und im Backofen zirka 10 bis 12 Minuten fertig garen.

Tipp

Als Beilage passen Petersilien Erdäpfeln oder Gemüsereis mit einem frischen gemischten Salat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark.