

Hühnerfilet mit Speck aus der Heißluftfritteuse

Dieses Rezept für Hühnerfilet mit Speck aus der Heißluftfritteuse ist außen herrlich knusprig, innen saftig und in weniger als 30 Minuten fertig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Hühnerfilet
2 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1 TL	Dijonsenf
8 Scheiben	Frühstücksspeck
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Hühnerfilet mit Speck** umwickelt aus der **Heißluftfritteuse**, in einer kleinen Schüssel Honig, Sojasauce und Dijon-Senf gut verrühren. Das Hühnerfleisch mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filetstück mit Frühstücksspeck einwickeln und die Enden mit Zahnstochern fixieren. Das [Fleisch](#) großzügig mit der Honig-Soja-Senf-Marinade bestreichen.
2. Die Hühnerfilets in die Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C ca. 18–20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und erneut mit der Marinade bestreichen. Von der Heißluftfritteuse nehmen, Zahnstocher entfernen und das Hühnerfilet mit Speck sofort servieren.

Unsere Empfehlung

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



[hier bestellen](#)



Tipp