

# Überbackene Hühnerbrust mit Bananen

Ob als Vorspeise oder als Hauptspeise - die überbackene Hühnerbrust mit Bananen ist ein exotischer Leckerbissen, der nach diesem Rezept mit frischem Mais zubereitet wird.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 45 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 1,4 h



Foto: sabotrax

## Zutaten

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| 4 Stk.      | Hühnerbrüste                   |
| 4 Stk.      | Maiskolben                     |
| 450 g       | <a href="#">Bohnen</a> (weiße) |
| 2 Stk.      | <a href="#">Bananen</a>        |
| 1 Prise     | <a href="#">Salz</a>           |
| 1 Prise     | <a href="#">Pfeffer</a>        |
| 200 ml      | Weißwein                       |
| 300 ml      | <a href="#">Schlagobers</a>    |
| 50 g        | Butterflocken                  |
| 16 Scheiben | <a href="#">Speck</a>          |
| 1 Handvoll  | Minzeblätter                   |

## Zubereitung

1. Für die überbackene Hühnerbrust mit Bananen zuerst den Ofen auf 220°C vorheizen. Die weißen Bohnen gründlich abtropfen lassen. Minzeblätter waschen und trocken tupfen.
2. Die Maiskörner vorsichtig mit einem Messer von den Kolben abschaben und in einen Bräter füllen. Die Hälfte der Bohnen zerdrücken und zusammen mit den noch ganzen Bohnen auf dem Mais verteilen.
3. In die Hühnerbrüste eine Tasche einschneiden. Bananen schälen und halbieren. Jeweils eine halbe Banane in die Fleischtasche stecken und mit einem Rouladenspieß oder Zahnstocher

feststecken. Salzen und pfeffern.

4. Die Hühnerbrüste nun mit der Haut nach oben auf die Bohnen legen. Weißwein und Obers dazugießen und die Butterflöckchen darauf verteilen. Speckscheiben über die Hühnerbrüste legen.
5. Im Ofen ca. 35-40 Minuten backen, so dass die Speckscheiben schön kross werden. Aus dem Ofen nehmen, mit Minzblättern bestreuen und sofort servieren.

## **Tipp**

Natürlich kann die überbackene Hühnerbrust mit Bananen auch mit Mais aus der Dose zubereitet werden.