

Würziges Hühnerbrustfilet

In diesem Rezept erhält das Hühnerbrustfilet seinen würzig, scharfen Geschmack durch Chili und frische Kräuter. Eine weitere Kochidee für das beliebte Hühnerfleisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Stk.	Chilischote (rot)
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 Stk.	Knoblauch
	Pfeffer (aus der Mühle)
4 Stk.	Hühnerbrustfilets
2 EL	Senf
	Salz
2 TL	Sojasauce
1 TL	Honig
1 EL	Öl

Zubereitung

1. Für das **würzige Hühnerbrustfilet** die Kräuter waschen, abtrocknen, die Blätter und Nadeln von den Zweigen zupfen und hacken. Die Knoblauchzehe schälen und zerkleinern. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und entkernen. In sehr feine kleine Stücke schneiden, alles in eine Schüssel geben und mit schwarzem Pfeffer würzen.
2. Das Hühnerbrustfilet mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Senf bestreichen, etwas salzen und mit der vorbereiteten Würzmischung bestreuen.
3. In einer kleinen Schale den Honig mit der Sojasauce vermengen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

4. Das Öl in einer Ofenfesten Bratpfanne erhitzen und das Hühnerfleisch von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Backofen zirka 10 Minuten braten.
5. Das Hühnerbrustfilet vom Backrohr nehmen, in der Sojasauce-Honig Mischung wenden und servieren.

Tipp

Zum Hühnerbrustfilet frische Salate der Saison reichen.