



## Hähnchenbrust mit Chili-Limetten-Marinade

### Zutaten

- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Limette(n), unbehandelt
- 1 rote Chilischote(n)
- 2 EL Honig
- 7 EL THOMY Reines Rapsöl
- 10 g Koriander
- etwas Pfeffer
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen.
2. Limette(n) heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Den Limettensaft mit der abgeriebenen Limettenschale, Honig und 5 EL THOMY Reines Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustfilets damit von beiden Seiten bestreichen.
4. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten ca. 10 Min. braten. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bepinseln. Die Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Koriander waschen, trocknen und grob hacken. Anschließend die Hähnchenbrust damit garnieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	247 kcal
Fett	14 g
Protein	24 g

🕒 28 Minuten

⊕ 6 Portionen