Rosmarin-Hähnchen an Paprikasauce

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Slightly heaped teaspoon Rosmarin
- 1 EL Honig, flüssig
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 100 g Zwiebeln
- 300 g rote Paprikaschoten
- 200 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Hühner Brühe
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- etwas Soßenbinder für helle Soßen

Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

2. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abstreifen und grob hacken. Mit Honig, THOMY Reines Rapsöl und Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets mit dem Honigöl einreiben. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 3 Min. von beiden Seiten goldbraun anbraten. Hähnchenbrustfilets auf einen ofenfesten Teller legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. garen.

3. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.

4. Im verbliebenen Bratfett, evtl. restliches Honigöl dazugeben, Zwiebeln bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 2 Min. dünsten. Paprika zugeben und 2 Min. mitdünsten. Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Hühner Brühe darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. garen. Mit Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Soßenbinder bis zur gewünschten Sämigkeit binden. Dazu passt Reis oder Pasta.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	337 kcal
Fett	13 g
Protein	38 g

45 Minuten

2 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de