



Hähnchenbrustfilet in Honig-Senf Marinade

Die Zutaten für 4 Personen:

800 g **Hähnchenbrustfilet**
Salz und Pfeffer
2 EL Bratöl
8 TL Dijon Senf
8 TL **Akazienhonig**
2 EL **Dillspitzen, getrocknet**
1 Orange, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen und pfeffern.
Filets in einer Pfanne in Öl anbraten.
Die Filets auf ein Backblech legen.
Eine Marinade aus Senf und Honig anrühren und 1 EL von den Dillspitzen dazugeben.
Die Orange gut abwaschen, abtrocknen, ca. 1 TL der Schale fein abraspeln und in der Marinade verrühren.
Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit der Marinade einpinseln und den Rest darüber gießen.
Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.
Beim Anrichten mit der Marinade vom Backblech übergießen, den verbliebenen Dill darüber streuen und am Tisch mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.



Alle „Rot“ markierten Zutaten können Sie in unserem **online-shop** bestellen.

www.bauckhof-kueche.de

Bauckhof Klein Süstedt OHG
Eichenring 18 29525 Uelzen

Fon 0581 - 90160

Fax 0581 - 901616

versand@bauckhof.de

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!