WUNDERDRESSING CALAMANSI ORANGE

Hähnchenbrust mit Ofenkarotten und Kräutern

Geflügel

FÜR 2 Portionen ZEIT 45 Minuten



Zutaten

- 500 g Karotten
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 180 g)
- 1 EL Rapsöl zum Braten
- 3 EL Wunderdressing Calamansi Orange

Warum lecker: Orange und Kräuter passen hervorragend zu Geflügel.

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Von 2 Thymianzweigen die Blättchen abzupfen, die Nadeln von 1 Rosmarinzweig fein hacken.
2. Karotten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und Rosmarin mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und 25–30 Minuten rösten, bis sie weich und an den Rändern gebräunt sind; nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Inzwischen Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen und die Filets je Seite 2–3 Minuten anbraten. Restliche Kräuterzweige zugeben und das Fleisch bei mittlerer bis kleiner Hitze zugedeckt ca. 8–10 Minuten fertig garen, dabei einmal wenden, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist (Kerntemperatur mind. 72 °C).
4. Hähnchen 3 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden, mit den Ofenkarotten anrichten. Wunderdressing kräftig schütteln und vor dem Servieren über Hähnchen und Karotten träufeln.

DAZU PASST

Wunderdressing CALAMANSI ORANGE

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de