

Hähnchenbrustfilet mit Orangenkarotten aus dem Ofen

für 4 Personen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets
200ml Geflügelfond aus Ihrer Metzgerei Lutz
750g Karotten
150g Schalotten
2 Orangen (1 unbehandelt)
5 Stiele Thymian
1 rote Chillischote
3 EL Honig
2 EL Öl
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Karotten schälen, waschen und in dicke Stifte schneiden. Schalotten schälen, halbieren. Thymian waschen, trocken tupfen, von 3 Zweigen Blättchen abstreifen. Unbehandelte Orange waschen und in Scheiben schneiden. Zweite Orange halbieren und auspressen. Chilli putzen, Kerne herauskratzen, Schote waschen und klein hacken. Fleisch waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Bräter erhitzen, Filets darin von jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen, Gemüse und Kräuter im Bratfett anbraten. 1 EL Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Orangenscheiben und Filets dazugeben. Orangensaft und Fond zugießen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°C) 25-30 Minuten garen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Filets mit 2 EL Honig bestreichen, zu Ende garen.

Wir wünschen Ihnen einen Guten Appetit!