



Hähnchenbrustfilet auf Tomaten-Artischocken- Gemüse



 Dauer
55 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Artischockenherzen	260 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	10 St.
Thymian, frisch	20 g
Rosmarin, frisch	20 g
Oliven, grün	50 g
Kapern	3 Esslöffel
Olivenöl	6 Esslöffel
Petersilie, frisch	30 g

Zubereitung

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, gründlich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.

Artischockenherzen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen horizontal in dicke Scheiben schneiden. Thymian- und Rosmarinzwige waschen und trocken schütteln.

Artischocken, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Kapern, Thymian- und Rosmarinzwige in einer Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4–5 EL Öl beträufeln. Hähnchenfilets auf das Gemüse setzen und alles im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Min. backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Kräuter mit Zitronenabrieb vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben etwas Olivenöl zugeben. Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Hähnchen und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Gremolata bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal		
Kohlenhydrate	25 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	37 g	Fette	31 g