

Marinierte Hähnchenbrust mit Ofentomaten und Kritharaki

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Cherrytomaten	800 g
Olivenöl	5 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Kritharaki Nudeln	400 g
Rucola	100 g
Parmesan	40 g
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und zum Tempereieren beiseitelegen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico und Salz und Pfeffer marinieren. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Zucker bestreuen und im Ofen ca. 15–20 Min. karamellisieren.
2. Für die Marinade Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettensaft, 1 EL Balsamico, 0,25 TL Zucker mit 2 EL Olivenöl mixen und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. In einer Pfanne restliches Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchen salzen und im Öl von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Fleisch anschließend in der Marinade wenden, zu den Tomaten auf das Blech legen und ca. 10 Min. garen. Fleisch dabei ab und zu mit der übrigen Marinade bepinseln.
4. Inzwischen einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und darin Kritharaki ca. 9 Min. bissfest leicht siedend köcheln. Rucola waschen und trocken schleudern. Parmesan reiben.
5. Kritharaki in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel tropfnass mit 2 EL Butter und Rucola vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

6. Toamten und Geflügel aus dem Ofen nehmen und mit Rucola-Kritharaki auf Tellern anrichten. Marinierte Hähnchenbrust mit Ofentomaten und Kritharaki mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	824 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	89 g
<u>Eiweiß</u>	49 g
<u>Ballaststoffe</u>	1 g
<u>Fette</u>	31 g