

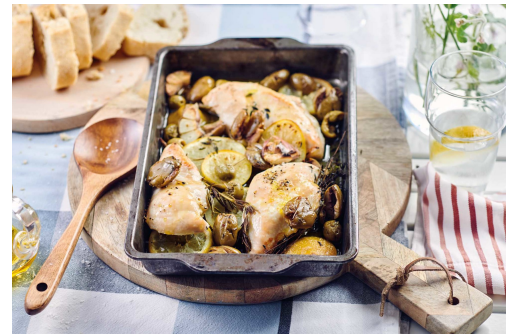


Mediterrane Hähnchenbrust aus dem Ofen mit Oliven

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliven, grün	300 g

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Rosmarin und Thymian waschen. Auf einem Backblech Zitronenscheiben, Hähnchenbrüste, Kräuter und Knoblauch mit Olivenöl vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Min. im Ofen backen.
2. Inzwischen Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Oliven mit einem Messer oder Löffel etwas zerdrücken. Nach Ablauf der Garzeit Oliven mit auf das Backblech geben und erneut ca. 10 Min. im Ofen backen.
3. Mediterrane Hähnchenbrust mit Oliven vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Baguette oder rustikales Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	440 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	32 g