



Geschmorte Hähnchenbrust aus dem Ofen

Zart geschmort und voller mediterraner Aromen: Diese Hähnchenbrust aus dem Ofen gart sanft in fruchtiger Tomatensauce und wird begleitet von einem frischen Fenchel-Kartoffel-Salat. Ein leichtes, aromatisches Ofengericht, das mit wenig Aufwand begeistert.

Zutaten

4 Portionen

1 Fenchel (ca. 350 g)
150 g Staudensellerie
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl nativ extra, IT
1 Prise Zucker
6 Drillinge Kartoffeln
1 Glas Perfetto Tomatensauce Klassik
600 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer
2 EL Brat-Olive Mediterran
Oregano
Limetten- und Zitronenzesten

Zubereitung

Fenchel und Sellerie in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Olivenöl und Zucker vermengen. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Ofen 160°C Umluft vorheizen. Tomatensauce in eine kleine Auflaufform geben und zum Erwärmen mit in den Ofen stellen.

Das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten für jeweils 1 Minute anbraten. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, das Hähnchenfilet in die warme Tomatensauce legen, einmal darin wenden und für etwa 15-20 Minuten – je nach Dicke der Filets – im Ofen schmoren lassen, bis es zart ist.

Währenddessen die Kartoffelspalten in Salzwasser kochen, abgießen und direkt zum Fenchel-Sellerie-Mix geben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und in großzügige Scheiben schneiden. Mit der Tomatensauce und dem Fenchelsalat auf Tellern anrichten. Mit etwas frischem Oregano und Limetten- oder Zitronenzesten garnieren und servieren.