

Hähnchen-Brust in Zitronen-Senf-Marinade mit Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 250 g	4 festk. Kartoffeln	2 rote und gelbe Paprika
1 Zucchini	2 Zwiebeln	1 Zitrone
2 Zweige Thymian	1 TL Paprikapulver	1 EL Senf
1 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und Zitronensaft auspressen. Aus einem Esslöffel Öl, einem Esslöffel Senf, etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und einem halben Teelöffel Paprikapulver die Marinade erstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln waschen und dritteln. Anschließend in der Marinade kurz wenden, auf ein Backblech geben und im Ofen bei etwa 180 Grad garen. Das Fleisch in die Marinade legen. Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen, ebenfalls in grobe Stücke schneiden und nach fünf Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben. Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch von allen Seiten stark anbraten. Die Paprika und die Zucchini auf das Backblech geben und alles kurz vermengen. Das gebratene Fleisch oben auflegen. Die restliche Marinade über das Fleisch träufeln, den gezupften Thymian mit darüber geben und alles bei 100 Grad fertiggaren. Das Gemüse hin und wieder wenden. Die Hähnchenbrust mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Rebecca Graf am 10. Dezember 2013