

# Hähnchen-Brust in Zitronen-Marinade und Zucchini-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer	130 ml Olivenöl
2 Bio-Zitronen	1/2 Bund Thymian	100 ml Geflügelbrühe
2 Fleischtomaten	3 mittelgroße Zucchini	1 Zwiebel
Zucker	1/2 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen (Umluft 85 Grad). Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In eine backofengeeignete Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen und trocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 100 ml Olivenöl mit Zitronensaft und Zitronenschale vermischen. Thymianblättchen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Marinade auf 2 Schüsseln verteilen, eine Schüssel zur Seite stellen. Die andere mit 100 ml Geflügelbrühe vermischen. Die gegarten Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und mit der Geflügelbrühe-Zitronen-Marinade begießen. Die Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen. Aus einer Zucchini 12 dünne Scheiben abschneiden. Restliche Zucchini fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Zucchiniwürfel zugeben, mit Salz und Zucker würzen und braten. Die Hälfte der Tomatenwürfel zugeben und kurz mitanbraten. Die beiseite gestellte Zitronen-Marinade mit einigen Tomatenwürfeln und den Zuchinischeiben mischen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und mit restlichen Tomatenwürfeln mischen, mit Salz und Zucker abschmecken. Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden und mit gebratenem Gemüse, marinierten Zuchinischeiben und Tomatenwürfeln anrichten. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah 06. Juni 2012