

Hähnchen-Brust, in Speck gewickelt und gebraten

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|------------------|-------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | Pfeffer | 20 Scheiben Speck |
| 2 EL Olivenöl | 3 Knoblauchzehen | 2 Zweige Rosmarin |

Hähnchenbrustfilets trockentupfen und rundherum mit Pfeffer würzen. Je 5 Scheiben Speck nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und die Hähnchenbrustfilets darin einwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Rosmarin zugeben. Die eingewickelten Hähnchenbrustfilets zuerst auf der Nahtseite im heißen Öl 3 bis 4 Minuten von allen Seiten anbraten. Im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene in 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.

Tim Mälzer am 13. 03. 2010