



Honig-Senf-Hähnchen aus dem Ofen

Für: 2 Personen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min. Vorbereitung + 30 Min. Backzeit

🔑 Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion:

Energie: ~390 kcal

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 45 g

Ballaststoffe: <1 g

✦ Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets

2 EL Honig

1 EL grober Senf

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe (gepresst)

Salz & Pfeffer

Frische Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft / 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Aus Honig, beiden Senfsorten, Öl, Knoblauch, Salz & Pfeffer eine Marinade anrühren.
3. Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen und mit der Marinade bestreichen. Kräuter darauf verteilen.
4. Ca. 25–30 Minuten backen, bis das Fleisch gar und leicht gebräunt ist. Zwischendurch mit etwas Sud übergießen.

Passt gut zu Kartoffeln, Reis oder einem bunten Salat.