

Hähnchen mit Ofen-Chicorée



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Chicorée säubern, der Länge nach halbieren und den Strunk entfernen. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Hälfte vom Öl, Honig und Thymian hineingeben und kur aufkochen. Dann bei milder Hitze den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und 2-3 Minuten garen.
2. Chicorée herausnehmen, in eine Auflaufform geben und mit dem Pfanneninhalt übergießen. 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben. Währenddessen das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Das restliche Öl hineingeben und die Hähnchenstücke von allen Seiten kurz und scharf anbraten. Auf mittlere Temperatur reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten andünsten. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen. Hähnchenstücke und Chicorée mit Kirschtomaten und etwas Minze garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Chicorée (ca. 120 g)
- 1/2 EL Honig, flüssig
- 2 TL Rapsöl
- 1/4 Zwiebel (ca. 20 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- Thymian, frisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kräutermischung
- 2 Kirschtomaten
- Minze



480 kcal
Kalorien



39 g
Kohlenhydrate



8 g
Fett



61 g
Eiweiß



2 g
Ballaststoffe