



Zitronenhänchen

Zutaten:

2 unbehandelte Zitronen, 8 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 3 TL Oregano, 1 ½ TL Salz, 1TL Pfeffer aus der Mühle, 4 Hähnchenbrust-Filets je 150g, 12 kleine Kartoffeln, 2 rote Zwiebeln, 2 rote Paprikaschoten

Zubereitung: Zitronen heiß abwaschen und dann mit Microplane® Zester 1 EL Zitronenschale abreiben. Die Zitronen mit der Zitruspresse auspressen, 6EL in die Elfen geben. Knoblauch mit der Knoblauchpresse in die Elfen pressen. Nun alle anderen Zutaten, Pfeffer, Salz, Oregano und Olivenöl dazu geben. Die Hähnchenfilets auf den James geben und mit dem Silikonpinsel die Hälfte der Ölgewürzmischung auf die Filets pinseln.

Backofen vorheizen, 220Grad Ober-/Unterhitze. Kartoffeln waschen und mit dem Gemüsemax vierteln. Die restliche Zitrone mit kleiner Küchenhobel in Scheiben schneiden. Dann die Paprika und die Zwiebel mit dem Santokumesser-grün- auf dem Schneidbrett in Streifen schneiden. Das Gemüse mit der restlichen Ölgewürzmischung vermengen und auf den James verteilen.

Zwischendurch mit dem Bratensaft übergiesen.

In den Ofen geben, im unterem Drittel bei Ober-/Unterhitze 220Grad, ca. 30Min backen.

Guten Appetit wünscht:

Anja Riehm-Pröpper

Selbstständige Direktorin

Pampered Chef ®

0163/560 35 36