

Ofen- Hähnchen- brust

Mit Hartmanns Orangenöl



Klingt gut?

Ofen-Hähnchenbrust mit Orangenglasur & winterlichem Gemüse - für 4 Personen



Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 600 g Wurzelgemüse
(z. B. Karotten, Pastinaken,
Kartoffeln)
- 3 EL Butter-Rapsöl
- 2 EL Orangenöl
- 1-2 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse grob schneiden, mit 2 EL Butter- Rapsöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Blech geben.

Hähnchenbrust würzen.

Orangenöl und Honig verrühren, das Fleisch damit bestreichen und zum Gemüse legen.

Alles ca. 25–30 Minuten im Ofen garen.



Mit Genuss gesünder leben.