

Gebratene Hühnerbrust

mit Brokkoligemüse und Salzkartoffeln

Etwa
271 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Hühnerbrust mit etwas Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen im Olivenöl anbraten und im Backofen bei 140 Grad langsam garen.

Die zerdrückte Knoblauchzehe mit dem Tomatenmark in der Hühnerpfanne kurz anbraten, Rosmarin und Thymian dazu geben und immer wieder mit der Gemüsebrühe angießen.

Sauce etwas einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli kurz abkochen und mit etwas Butter, Salz und Muskat anschwanken.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Nun die Sauce auf den Teller geben, das Gemüse und die Kartoffeln anrichten sowie die in Tranchen geschnittene Hühnerbrust dazu geben.
Guten Appetit!

Zutaten für 4 Portionen

4 Hühnerbrüste
500 g Kartoffeln
1 Kopf Brokkoli
4 Zweige Rosmarin
150 ml Gemüsebrühe
4 Zweige Thymian
1 TL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
10 g Butter
1 TL Olivenöl