

Hähnchenbrust mit Joghurtkruste

Fladenbrot passt sehr gut als Beilage zu diesem Gericht.

In diesem Rezept kombinieren wir frisches Hähnchen mit Joghurt. Der Joghurt verleiht dem Hähnchenbrustfilet einen besonderen und frischen Geschmack. Dieses Gericht eignet sich hervorragend, um im Backofen zubereitet zu werden.

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 150 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets á ca. 140 g
- ½ Bund Thymian
- 5-6 EL Olivenöl
- 50 g Mandelblättchen
- 1 Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 3-4 EL Weißweinessig

Zubereitung

- Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Alles mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, mit der Joghurtmischung einpinseln. Die Hähnchenbrust 1 Stunde zugedeckt und kalt gestellt ziehen lassen.
- Backofen auf 175°C vorheizen. Thymian abbrausen, trockenschütteln. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, Thymian zufügen und im Ofen bei 175°C, Gas Stufe 2, 20 bis 25 Minuten braten. 10 Minuten vor Garzeitende Mandeln überstreuen.
- In der Zwischenzeit Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Essig und übriges Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gurke und Zwiebel mit dem Dressing mischen. Hähnchenbrust mit Gurkensalat auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit halbierten Zitronenscheiben und Knoblauch garnieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/haehnchenbrust-joghurtkruste/>