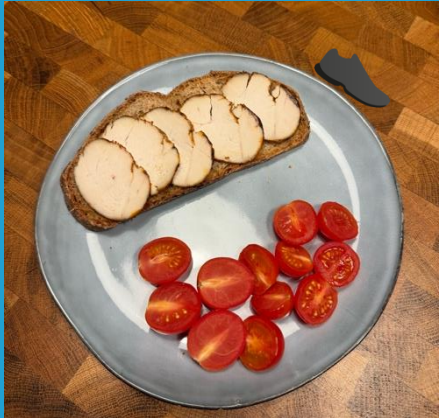


Hähnchenaufschnitt



Zutaten:

- 1 Hähnchenbrust
- ½ TL Jod-Salz
- Gewürze nach Wahl, z.B.: Paprika, Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer



4 Portionen



10 Minuten + Ruhezeit

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust mit den Gewürzen marinieren und für ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Hähnchenbrust in ein Backpapier einrollen, die Enden verzwirbeln, unterschlagen und im Ofen bei 190 °C Umluft für 25 Minuten backen.
3. Nach dem Backen für mind. 5 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, danach in Scheiben schneiden.

Rezeptvariation:

Je nach verwendeten Gewürzen kann der Aufschnitt variiert werden. Z.B. mit Chili für schärfe, mit mediterranen Kräutern oder mit Honig.

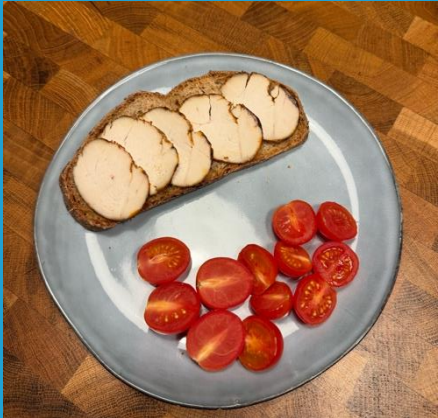
Tipps:

Je länger die Ruhezeiten, desto besser das Ergebnis. Die Marinade muss einziehen und nach dem backen sorgt die Kühlzeit für die Schnittfestigkeit.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Hähnchenaufschnitt



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	36,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	1,2 g 0,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	1,1 g 0,9 g
Protein	5,3 g
Ballaststoffe	0,3 g

