

Notizen:

Maishähnchenbrust mit Orangenkruste

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Hähnchenbrustfilets in einen Beutel geben und mit der Marinade eingefüllt luftdicht verschließen. Etwa 30 Minuten in dem Beutel lassen.

Bei direkter Hitze 3 bis 5 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Achtung: Die Filets sollten durchgebraten und dürfen nicht roh von innen sein. Falls erforderlich die Innentemperatur mit einem Thermometer messen (bei ca. 75 ° C sollten sie gar sein).

Die durchgebratenen Filets kurz aus der Pfanne nehmen und die Marinade aus dem Beutel in die Pfanne geben und verrühren. Zum Schluss die Filets hinzufügen und kurz in der Marinade wälzen.

Gleiches Rezept kann man leicht verändert auch zum Grillen benutzen. Hierfür wären die Hähnchenbrustfilets mit Baconstreifen zu umwickeln, damit sie nicht zu trocken werden. Die Marinade separat erwärmen und die Filets nach dem Grillen (auf dem Teller) beträufeln.

*Zutaten für 4
Personen:*

Ca. 600 g
Maishähnchen-
brustfilet
100 ml Orangenlikör
200 ml Orangensaft
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Pfeffer
1 TL Currypulver
2 TL Meersalz (grob)
2 TL gehackte
Oregano
2 EL Rohrzucker