

LIMETTEN - HÄHNCHEN

in Backpapier

Saftig, frisch und voller Aroma – das Limetten-Hähnchen in Backpapier ist ein unkompliziertes, aber raffiniertes Gericht.

Durch das Garen im Pergament bleibt das Fleisch besonders zart, während Limette, Kräuter und Gewürze ihre Aromen intensiv entfalten. Das Päckchen öffnet sich am Tisch wie eine kleine Überraschung und bringt duftenden, leichten Genuss direkt aus dem Ofen auf den Teller.



ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust ungefähr 0,5 cm tief mehrere Male anschneiden
2. Aus dem Backpapier eine Art Papillote oder Schiffchen fertig machen
3. Limette und Grapefruit waschen und die Hälfte von beiden in Scheiben schneiden
4. In die Papillote jeweils 2 Scheiben Grapefruit und Limette reinlegen und 2 Zweige Thymian
5. Obendrauf kommt dann die Hähnchenbrust
6. Aus Olivenöl, Honig, Grapefruitsaft, Salz und Pfeffer wird eine schnelle Marinade gemacht
7. Diese wird anschließend auf dem Hähnchenfleisch verteilt
8. In den vorgeheizten Ofen auf 180 °C, dort wird das Hähnchen ungefähr 15 - 20 min brauchen
9. Mit frischen Limettenabrieb und Thymian fertigstellen
10. Dazu eine Beilage nach Wahl



Zutaten:

- 👨‍🍳 Für 2 Personen
- > 2 Hähnchenbrüste
- > 1 Limette
- > 1 Grapefruit
- > Salz und Pfeffer
- > Frischer Thymian
- > 2 Stk Backpapier
- > Hitzeband oder Schnur

Für die Marinade:

- > 50 ml Olivenöl
- > 3 EL Honig
- > Salz, Pfeffer
- > 3 EL Grapefruit Saft



QR-Code scannen,
um zum Kochvideo zu gelangen