



ÜBERBACKENE HÜHNERBRUST AUS DEM OFEN

Für die Marinade:

6 Hühnerbrüste
1,5-2 TL Salz
½ TL Pfeffer
2-3 TL Paprikapulver
3 EL Öl

Für die Sauce:

2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
250 ml Sahne
500 ml passierte Tomaten/Passata
1,5 EL Speisestärke (ca. 30 g)
1 EL Honig
2-3 EL geriebenen Parmesan
2 EL Kräutermischung, gefroren
1 TL Salz, ½ TL Pfeffer
etwas Zitronensaft

Zum Überbacken:

Geriebener Emmentaler

Zubereitung:

- 1) Zuerst wird das Fleisch mariniert. Dazu vermischt ihr in einer Schüssel alle angeführten Zutaten, fügt die Hühnerbrüste hinzu und wendet sie sorgfältig in der Mischung. Lasst die Brüste zumindest 15 min ziehen, am besten aber abgedeckt im Kühlschrank für ein paar Stunden.
- 2) Nach dem Marinieren wird das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl scharf angebraten bis es eine knusprige Kruste und schöne Farbe erhalten hat. Die Hühnerbrüste müssen dabei nicht ganz durch sein. Heitzt auch gleich den Ofen auf 200°C O/U Hitze vor.
- 3) Nehmt das Fleisch aus der Pfanne, gebt es in eine Auflaufform und gebt bei Bedarf in dieselbe Pfanne noch etwas Öl. In diesem Bratenrückstand werden die kleingeschnittenen Zwiebel und der Knoblauch angebraten.
- 4) In einer Schüssel vermischt ihr die Passata mit der Sahne, dem Salz, der Stärke, dem Zitronensaft und dem Honig. Gebt sie zu den angebratenen Zwiebel dazu und rührt gut um. Zum Schluss, wenn die Mischung etwas angedickt ist, fügt ihr noch die Kräuter und den Parmesan hinzu und nehmt sie vom Herd. Übergießt damit die Hühnerbrüste.
- 5) Gebt die Auflaufform bei 200°C zunächst für ca. 15 min in den Ofen. Dann streut ihr den geriebenen Käse über die Hühnerbrüste und fahrt fort für weitere 15-20 min.
- 6) Ihr könnt sie zu nahezu jeder Beilage servieren. Im Video habe ich mich für Reis entschieden, mit Pasta schmecken sie aber auch sehr lecker. Guten Appetit!



Za marinadu:

6 komada pilećih prsa
1,5-2 kašičice soli
½ kašičice bibera
2-3 kašičice crvene mljevene paprike
3 kašike ulja

Za umak:

2 glavice crvenog luka
2-3 čehna bijelog luka
250 ml slatkog vrhnja
500 ml pasiranog paradajza/passata
1,5 kašike gustina/škroba (ca. 30 g)
1 kašika meda
2-3 kašike naribanog parmezana
2 kašike mješavine začinskog bilja, zamrznuto
1 kašičica soli, ½ kašičice bibera
malo soka od limuna

Za gratiniranje:

naribanog emmentaler sira

Priprema:

- 1) Počnite mariniranjem mesa. Pomiješajte sve navedene sastojke u jednoj većoj posudi pa im dodajte meso. Pileća prsa dobro uvaljajte u mješavini začina pa ih ostavite najmanje 15 min a najbolje nekoliko sati u frižideru, prekrivene prozirnom folijom, da što bolje upiju arome.
- 2) Nakon mariniranja, u većoj tavi zagrijte 2-3 kašike ulja pa popržite prsa na najjačoj vatri kako bi poprimila lijepu boju i postala izvana hrskava. Pri tome nije potrebno da se sasvim ispeku. Ujedno zagrijte i rernu na 200°C gornji/donji grijači.
- 3) Izvadite meso iz tave i prebacite ga u kalup za pečenje. U istu tavu po potrebi dodajte još malo ulja pa popržite kockice crvenog i bijelog luka.
- 4) U jednoj posudi pomiješajte pasirani paradajz sa slatkim vrhnjem, solju, gustinom, sokom od limuna i medom. Dobro promiješajte da ne ostanu grudvice. Ovu mješavinu dodajte poprženom luku. Na kraju, kad se smjesa već malo zgusnula, dodajte i začinsko bilje i parmezan. Umak prelijte preko pilećih prsa.
- 5) Pecite ga na 200°C oko 15 min. Zatim prsa pospite emmentaler sirom pa nastavite sa pečenjem za još 15-20 min.
- 6) Možete ih servirati uz skoro svaku vrstu priloga a meni lično se najviše dopadaju uz rižu ili tjesteninu. Prijatno!

