

Rezept

Hähnchenbrust mit Speck & Petersilie

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Speck & Petersilie, am 07.07.2024

Zutaten

| | |
|--|------------------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 170 g) | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 2-3 EL Butter |
| 80 g durchwachsener Räucherspeck | 1 Knoblauchzehe |
| 1 kleines Bund Petersilie | einige Zweige Thymian |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Filets waschen, trocken tupfen und rundum kräftig salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten, dann bei schwacher bis mittlerer Hitze in 8-12 Min. fertig garen.
2. Inzwischen den Speck ohne Schwarte und Knorpel in winzige Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
3. Die Filets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Speck in der Pfanne bei starker Hitze kross braten. Knoblauch und Kräuter 1-2 Min. mitdünsten. Die Filets mit dem Kräuterspeck beträufeln und sofort servieren.