

Das Rezept für den Monat April ist dem Buch „Gut gekocht ist halb gepredigt-Herrliche Rezepte aus der Pfarrhausküche“ entnommen

Hähnchenbrust „Marbella“

Zutaten für 4 – 6 Personen:

1250 g Hähnchenbrustfilet
4 Knoblauchzehen
200 g entkernte Backpflaumen
125 g Oliven mit Paprika-Füllung
3 g getrockneter Oregano
0,25 l Rotweinessig
0,25 l Olivenöl
60 g Kapern (etwas Saft zu der Marinade geben)
6 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
125 g Rohrzucker
0,25 l Weißwein
Petersilie

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets in eine große Schüssel geben. Aus den anderen Zutaten eine Marinade bereiten und über das Fleisch gießen. Dann einen Deckel darauf oder Folie darüber und mindestens acht Stunden oder etwas länger im Kühlschrank marinieren.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die marinierten Geflügelteile in einer Schicht auf der Fettpfanne oder in eine Auflaufform verteilen und die Marinade darüber geben. Dann den Rohrzucker darüber streuen und den Weißwein um die Geflügelteile gießen. Dann bei 175 Grad circa 50 Minuten im Backofen garen. Anschließend mit Petersilie bestreuen und mit gekochtem Reis servieren.