

Hähnchenbrustfilets mit Honig-Senf-Marinade

Reicht für

2 Personen

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilets
3 Teelöffel Senf
3 Teelöffel Honig
3 TL Sojasoße
4 Zehen Knoblauch
schwarzer Pfeffer
Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Den Senf, den Honig und die Sojasoße in eine Schüssel geben. Etwas schwarzen Pfeffer (aus der Mühle) dazugeben.

Die Knoblauchzehen schälen, hacken, mit in die Schüssel geben und die Marinade gut verrühren.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, abtupfen und in die Marinade einlegen. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Das Fett einer Pfanne heiß werden lassen. Die Hähnchenbrustfilets in das heiße Fett legen, mit der restlichen Marinade übergießen und das Fleisch durchbraten (zwischen-durch wenden).