

*Gelingt leicht!*

### Zitronen-Kräuter-Hähnchen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Bio-Zitrone
- frischer Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- 1 EL Rapsöl



#### Zubereitung

Hähnchenfilets waschen und trocknen. Seitlich eine Tasche in die Filets einschneiden.

Zitrone heiß abspülen und halbieren. Eine Zitronenhälfte in schmale Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocknen und Blättchen bzw. Nadeln fein hacken.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In die eingeschnittenen Taschen die Zitronenscheiben und die Kräuter verteilen. Taschen mit einem Zahnstocher verschließen.

Öl erhitzen und Filets darin von allen Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren und Filets unter mehrmaligem Wenden noch 5-10 Minuten braten.

Übrige Zitronenhälfte in Stücke schneiden und zum Beträufeln zu den Filets servieren.

Pro Portion ca. 229 kcal, Eiweiß: 36 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 1 g, Ballaststoffe: 0 g, Cholesterin: 99 mg