

Michel
Bingen am Rhein
Hähnchen Marbella

ein außergewöhnliches Gericht - für außergewöhnliche...



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

8	Hähnchenbrusthälften ohne Haut un...	180 g	grüne und schwarze Oliven
10	Knoblauchzehen, klein gedrückt	60 g	Kapern mit einem Spritzer Salzlake
4 EL	Getrockneter Oregano	6	Lorbeerblätter
	Grobkörniges Meersalz und frisch gemahlener sch...	140 g	Vollrohrzucker
125 ml	Rotweinessig (gute Qualität)	250 ml	Trockener Weißwein
80 ml	Natives Olivenöl extra		Petersilienblätter oder Koriander, klein geschnitten ...
100 g	getrocknete Pflaumen (ohne Stein)		

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrusthälften in einer großen Kasserolle nebeneinander auslegen und Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer, Essig, Olivenöl, Pflaumen, Oliven, Kapern, ein Spritzer Salzlake der Kapern und die Lorbeerblätter dazu geben. Dann zugedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Marinade mit einem Löffel gleichmäßig über die Hähnchenbrusthälften verteilen. Dann Vollrohrzucker und Weißwein drum herum schütten. Im Ofen 35-40 Minuten backen (je nach Größe der Brüste) und alle 10 Minuten das Fleisch mit dem Backsud übergießen. Das Fleisch ist fertig, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist. Dann das Fleisch auf eine Servierplatte legen und mit Backsud übergießen. Danach ausgiebig mit Petersilie oder Koriander garnieren. Den übrigen Backsud in einem extra Soßengießer servieren. Mit Couscous oder Reis servieren.

Passt zu: Gelber Muskateller · Michelangelo