

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 9: „Ein Huhn legt Zitronen“



„Für 2 bis 4 Personen“

Zutaten: 500 g Hühnerbrust
2 bis 3 Biozitronen
1 bis 2 Zweige Thymian
Gutes Olivenöl

Zunächst die Zitronen waschen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Hühnerbrust so zerteilen, dass diese auf jeweils 1 Scheibe Zitrone passt. Das Fleisch mit dem Zahnstocher oder Holzspieß an der Zitrone befestigen, pfeffern, salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Alle vorbereiteten Portionen in eine feuerfeste Form mit der Zitronenscheibe nach unten bei 180 Grad 20 – 25 Minuten garen. (Auch auf dem Grill sehr lecker) Zu guter letzt mit etwas Thymian garnieren.

Die Zitrone wird im Ganzen mitgegessen.

Als Beilage eignen sich Tomaten-Mozarella- Spieße!

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im  MEDI FITNESS