



ORF extra

One-Pot-Huhn aus dem Ofen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Hardware: Ofentaugliche Pfanne (sollte keinen Plastikgriff haben, ansonsten den Griff mit Alufolie umwickeln), Alufolie, Küchenpapier, Messer, Holzbrett, Kochlöffel

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Olivenöl
20 g Butter
4 Hühnerbrüste (ohne Haut und ohne Knochen)
80 g getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein
200 ml Schlagobers
150 ml Hühnerfond
100 g Blattspinat
1 Bund frisches Basilikum
100 g Fetakäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Der Gitterrost im Ofen sollte sich auf der mittleren Leiste befinden.

Hühnerbrüste waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, von Häutchen, Sehnen und Fett befreien. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Tomaten in circa 5 mm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Blattspinat waschen, putzen, trockenschleudern.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Butter zugeben, zerlaufen lassen. Hühnerbrüste auf beiden Seiten circa 4 Minuten braten, sie sollten goldbraun sein. Auf einen Teller legen und mit Alufolie zudecken.

In dieselbe Pfanne nun den Knoblauch geben und etwa 1 Minute braten. Getrocknete Tomaten zugeben, eine weitere Minute braten. Den Weißwein zugießen, 1 Minute einkochen lassen. Nun das Schlagobers und den Hühnerfond zugeben, einmal aufkochen. Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerbrüste wieder in die Pfanne geben, ausgetretenen Fleischsaft am Teller auch in die Pfanne gießen.

Quelle: **EASY: Das Kochbuch für Neueinsteiger und Spätberufene. 95 Rezepte für jede Lebenslage.** Martina Hohenlohe. ISBN 978-3-9504812-5-9.

Die Pfanne in den Ofen schieben, 25 Minuten fertiggaren. In der Zwischenzeit den Fetakäse mit den Fingern zerbröseln und die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocknen.

Pfanne aus dem Ofen nehmen (Vorsicht: Der Pfannenstiel ist sehr heiß) und das Huhn mit Fetakäse und Basilikumblättern bestreuen. Dazu passend: knuspriges Weißbrot, Erdäpfel, Reis oder dicke (frische) Pasta.

Tip: Wenn man keinen frischen Baby-Blattspinat bekommt, kann man auch gefrorenen Spinat verwenden. Er sollte vor der Verwendung aufgetaut sein. Schafft man das nicht rechtzeitig: Gefrorenen Spinat in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und circa 5–7 Minuten auftauen lassen. Danach abseihen und wie im Rezept geschildert verwenden.

Wein-Tipp: Burgenländischer Weißburgunder mit cremiger Stilistik macht hier das Rennen als Begleiter.