

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Unsplash (Beispielfoto)



Hühnerbrust in der Folie gegart mit Gemüse, Marillen, Rosmarin und Lavendel

Live Kochen mit Robert Letz

Zutaten:

2 große Erdäpfel, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

4 Hühnerbrüste

8 Scheiben Bauchspeck

4 Karfiolrosen oder Broccoliröschen

4 Jungzwiebeln, in große Stücke geschnitten

8 Kirschparadeiser

2 Marillen, in Spalten geschnitten

0,1 l Bio-Sojasauce Reisetbauer

Grobes Meersalz

Etwas Rosmarin und Lavendel

8 Bögen Alufolie

Olivenöl

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste ca 20 Minuten in der Sojasauce marinieren

Die Folie mit etwas Olivenöl beträufeln, mit den Erdäpfeln, der marinierten Hühnerbrust, dem Gemüse, den Marillen und den Kräutern belegen, salzen und mit Olivenöl beträufeln, die Folie zu einem Paket einschlagen und alles bei 220 bis 250 Grad im Griller oder im Backrohr für ca. 30 Minuten garen.

Danach die Pakete anrichten und mit Weißbrot servieren.

Man kann Zutaten und Gewürze je nach belieben verwenden.