Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Basics / Glutenfrei / Kinder / super schnell /

Zitronenhühnchen

Ich glaube, an meinen Rezepten merkt man, dass ich nicht zu den größten Fleischessern zähle. Für mich war es ein absolutes Experiment, als ich dieses Hühnchen zusammen mit Zitrone, Rosmarin und etwas Knoblauch in den Ofen geschoben habe. Und um ehrlich zu sein, habe ich auch nichts Spektakuläres erwartet. “Wird halt ein Hühnchen aus dem Ofen.” Aber ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass es UNGLAUBLICH lecker war. So zart und so saftig, habe ich noch niemals ein Hühnchen hinbekommen. Meist ist es doch etwas zu trocken und zu langweilig. Selbst ich, die Gemüsetante, könnte es jeden Tag essen! Ich werde von nun an ausschließlich Hühnchen im Ofen zubereiten. Es hat nicht nur den Vorteil, dass ich während des Garens keinen Moment davorstehen muss, um es zu wenden und zu drehen, es schmeckt dazu auch noch viel besser. Ich habe es mit Rosmarinkartoffelnkombiniert, aber es passt auch perfekt zu Salat oder kalt aufs Sandwich, oder auch in diese Wraps.

Zutaten für 2 Portionen

- 2 - Hühnerbrust
- 2 Zweige - Rosmarin
- 1 - Zitrone
- 1 - Knoblauchzehe
- 2 TL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides in eine Auflaufform legen.
3. Die Rosmarinzweige ebenfalls in die Auflaufform legen und das Hühnchen darauf drapieren. Die Aromen der Zitrone, des Knoblauchs und des Rosmarins sollen direkt ins Fleisch gehen. Deshalb sollte es auch direkt darauf gelegt werden.
4. Je einen TL Olivenöl auf eine Hühnerbrust geben.
5. Eine Prise Salz und 2 Umdrehungen Pfeffer, pro Hühnerbrust.
6. Nun das Hühnchen für ca. 20-22 Minuten in den Ofen schieben.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia