

Kreolische Hühnerbrust

Zutaten

200g Hühnerbrüste

Salz

1 TL Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Tomatenmark

1 TL Senf

1 TL Öl

1 EL Sojasauce

1 TL Honig

1 Prise Chilipulver

Wasser

1 TL Sesam

Zubereitung

Backofen auf 200° vorheizen. Hühnchenbrust salzen, danach kurz und scharf anbraten. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomatenmark mit Knoblauch, Senf, Öl, Sojasauce, Honig, Chili und Wasser (für die Konsistenz) gut vermischen. Eine Auflaufform mit Öl austreichen. Hühnerfilets einlegen, mit der Soße übergießen und mit Alufolie zudecken. Hühnerfilets im vorgeheizten Ofen 20 Min. braten. Nach 10 Min. Bratzeit die Folie entfernen, Hühnerfilets mit Sesam bestreuen und knusprig braun braten.