Biogen *Für mich*

Perlhuhnbrust auf buntem Gemüse

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten
GARZEIT: 30 Minuten

Zutaten:

4 Perlhuhnbrust (à 100 g)
200 g Möhren
200 g rote Bete
650 ml Hühnerbrühe
50 ml Orangensaft
1 Bund Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Rapsöl
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch mit einem breiten Messer leicht andrücken.
2. Perlhuhnbrustfilets gründlich waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je 2–3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Rosmarin- und Thymianzweig sowie den Knoblauch zufügen und mitbraten.
4. Die Möhren gründlich waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Rote Bete gründlich mit Wasser säubern, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel reinigen und in Röllchen schneiden.
5. In einem Topf 200 ml gesalzenes Wasser aufkochen und nacheinander zuerst die Frühlingszwiebel, dann die Möhren und zuletzt die Rote Bete darin bissfest garen.
6. Das Gemüse aus dem kochenden Wasser nehmen und in einem Sieb unter sehr kaltem Wasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.
7. Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Das Gemüse in einer Auflaufform schichten und das angebratene Fleisch mit den Zweigen und Knoblauch drauflegen. Hühnerbrühe und Orangensaft dazu gießen und im Ofen ca. 20 Min. garen.

Biogen-79567

Biogen *Für mich*

9. Das Gemüse aus der Form nehmen und warm halten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian entfernen. Perlhuhnbrustfilets aus der Form nehmen und bei Oberhitze weiter 4–5 Min. im Ofen bräunen.
10. Die Garflüssigkeit, die in der Auflaufform übrig ist, durch ein Sieb in einen Topf gießen. Bei starker Hitze, unter mehrmaligem Rühren, solange kochen bis nur ein Drittel der Flüssigkeit übrig ist. Anschließend die Sauce salzen und pfeffern.
11. Das Fleisch mit dem Gemüse und der Sauce auf Tellern servieren und nach Belieben mit Thymianzweigen garnieren.

Für eine gesündere Variante entfernen Sie die Haut der Hühnerbrustfilets vor dem Zubereiten. Auch so präsentiert sich das Perlhuhn auf dem weihnachtlichen Gemüsebett von seiner besten Seite.

TIPP:

Perlhuhnbrust enthält Vitamin B6, das zum gesunden Wachstum von Haut und Haaren beitragen kann. Der Gemüsemix unterstützt die Haut mit extra viel Vitamin A und stärkt den Flüssigkeitshaushalt mit reichlich Kalium.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 797/189 **EW:** 25,7 g **F:** 3,2 g **KH:** 12,4 g **BE:** 1,0

Biogen-79567