

## Hähnchenbrustfilet mit einer Zwiebel-Kräuter-Senf-Schmand-Kruste zubereitet im Thermomix und auf dem Ofenzauberer geschmort.



### Zutaten und Zubereitung:

- 3 gewürzte Hähnchenbrustfilet
  - 2 große Zwiebeln
  - 25g Butter Schmalz
    - 200g Schmand
      - 2 Tl Senf
      - 1 Tl Salz
    - 1 gestrichener Tl Zucker
      - Etwas Pfeffer
      - 1 Eßl TK Petersilie
    - 1 Eßl TK Kräuter mediterran
  - Kartoffeln, Zucchini, Karotten und Cocktailtomaten
- Das Gemüse in Mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben und mit Rapsöl und diversen Gewürzen vermischen
- Zwiebeln halbieren in den Mixtopf geben und 5 Sek / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben das Butterschmalz dazugeben und 4 min /Varoma /Stufe 1 dünsten. Dann den Schmand, Senf , Salz, Kräuter, Zucker und Pfeffer dazugeben und 2 min / Stufe 3 verrühren.
- Die Hähnchenbrustfilets auf dem großen Ofenzauberer legen, die Schmand Creme darauf verteilen. Das Gemüse um die Filets verteilen und das ganze bei 230 Grad/Ober-/Unterhitze/Rost/unterstes Einschubfach ca. 45 Min. - Bitte auf Augenkontakt bleiben, denn jeder Backofen liefert ein anderes Ergebnis.

Es war lecker und das Hähnchenbrustfilet so saftig und zart.

**Martina Ziehl mit Pamperedchef – Onlineshop: [ziehl.shop-pamperedchef.de](http://ziehl.shop-pamperedchef.de)**