



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Hühnerbrust mit Tomaten- Basilikum-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Hühnerbrustfilets (ca. 800g)
- Ca. 1/8 L Tomatensaft
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer
- 2 Rosmarinzweige
- weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

- 1 Tomate in kleine Würfel schneiden.
- Die restlichen entstielteten, grob geschnittenen Tomaten, Basilikumblätter und die Gewürze in ein Mixglas geben kurz pürieren.
- Unter ständigem pürieren den Tomatensaft dazugeben, bis sich eine leicht sämige Saucenkonsistenz ergibt.
- Das mit Rosmarin und mit beliebigen Gewürzen marinierte Hühnerfleisch auf die Garplatte legen und mit der Tomaten-Basilikum-Sauce bedecken.
- Ca. 15 Minuten lang garen.