



# REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

[www.babymamas.at](http://www.babymamas.at)



## ZITRONEN-PARMESAN-HUHN AUS DEM OFEN

*Waschen, schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen braten – unkomplizierter geht es eigentlich nicht! Dieses Huhn hat eine Kruste aus leckerem Parmesan und geht bei den Kindern garantiert als Schnitzel durch.*

### ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

In einer Schüssel das Ei mit dem Zitronensaft, 2 gepressten Knoblauchzehen, der Petersilie und Salz und Pfeffer verquirlen.

Die Hühnerbrüste durch die Marinade ziehen und im Kühlschrank für 30 Minuten marinieren lassen (sofern es die Zeit erlaubt, schmeckt sonst auch! Tipp: schon am Vorabend in die Marinade legen)

Währenddessen in einer anderen Schüssel die Haferflocken mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Hühnerbrüste damit panieren und aufs Backblech legen.

Die geviertelten Kartoffel rundherum verteilen.

Butter mit dem restlichen gepressten Knoblauch und Salz vermischen und die Hälfte der Mischung über die Kartoffel gießen. Mit einem Kochlöffel durchmischen, damit die Kartoffelstücke alle mit der Sauce überzogen sind.

Im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten backen.

Die Hühnerbrüste umdrehen und die Fisolen mit aufs Blech geben. Die restliche Buttersauce darüber verteilen und nochmals für 10 Minuten zurück in den Ofen stellen. Am besten noch warm servieren.

## ZUTATEN

für 4 (Erwachsenen-)Portionen

- 1 großes Ei
- 2 EL Zitronensaft (ca. ½ Zitrone)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ EL frisch geschnittene Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 40g Haferflocken (feinblättrig)
- 50g geriebener Parmesan
- 4 Hühnerbrüste
- 500g Kartoffel, geviertelt
- 500g Fisolen, gedrittelt
- 100g Butter, geschmolzen
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz

IN KOOPERATION MIT



[www.fitundgluecklich.net](http://www.fitundgluecklich.net)