



Jens´ Pollo Marbella (Hähnchenbrust Marbella)

Zubereitungszeit 0:20 – 24h – 0:60 • ergibt 4 Portionen

Virtual Team Cooking

Erfolgs-
Rezepte für
New Work und
Home-Office



Zutaten

Schritt 1

1000 g Hähnchenbrustfilet
in Medaillons geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerkleinert
¼ Tasse Oregano
1 Tasse Rotweimbalsamessig
1 Tasse Olivenöl
2 Tassen Backpflaumen
1 Tasse grüne spanische Oliven ohne Kern
1 Tasse Kapern mit Saft
6 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zutaten aus Schritt 1 mischen und über Nacht ziehen lassen.

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Zutaten in feuerfeste Form geben, mit dem braunen Zucker bestreuen, den Weißwein darüber gießen und umrühren.

Im Ofen 50-60 Minuten mit Deckel garen, zwischendurch das Fleisch wenden und mit Soße begießen.

Fotos: Jens Göcken, pixabay

Schritt 2

1 Tasse braunen Zucker/Rohrzucker
1-1,5 Tassen Weißwein

Beilage

Ciabatta oder Baguette / Salat



*Tipp von Jens:
Vorbereitung ca. 20
Minuten, über
Nacht ziehen
lassen, dann 60
Minuten in den
Ofen. Deine Geduld
wird belohnt.*

Ciabatta und Baguette sind für die Soße sehr zu empfehlen. Als Beilage eignet sich Salat.

¡Buen provecho!