




Hähnchenbrust aus der Heißluftfritteuse.



 **10 Min.**
Vorbereitung

 **30 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 292 kcal | 47 g Eiweiß | 11 g Fett | 0 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

**Hähnchenbrustfilet
(ca. 200 g)**

EL **Sonnenblumenöl**

TL **Knoblauch, granuliert
(z.B. Würz&Co)**

EL **Paprikapulver edelsüß
(z.B. Würz&Co)**

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1** Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und die Oberseite mehrfach diagonal einschneiden.
- 2** Sonnenblumenöl mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das Hähnchenbrustfilet darin wenden. Nach Belieben für einen intensiveren Geschmack 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3**
- 4** Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Das Filet 12–16 Min., je nach Größe, garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Je nach der Größe deines Gerätes und deiner gewünschten Menge gare die Hähnchenbrustfilets lieber in 2 Portionen, damit alles schön knusprig wird.
- 5** Hähnchenbrustfilet auf Tellern anrichten. Dazu passt ein grüner Blattsalat.