

Pouletbrust auf Zitrone aus dem Ofen



Zutaten

- 2 Pouletbrüste
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 1 ½ Zitronen
- 1 grosse Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Kardamom
- Rahm
- Zitronenzesten

Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
2. 1 Zitrone in Scheiben schneiden und in die Auflaufform legen
3. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und auf den Zitronenscheiben verteilen
4. Pouletbrüste mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kardamom würzen und in der Pfanne mit Olivenöl und Butter scharf anbraten
5. Auf die Zitronen- und Knoblauchscheiben in die Auflaufform legen
6. Die Öl-Buttermischung aus der Pfanne darüber giessen
7. Saft einer halben Zitrone dazu giessen und mit etwas Rahm abrunden
8. Zitronenzesten darüber streuen
9. 25 Min. im Ofen garen