

Hauptgerichte

Hähnchenbrust mit Käsefüllung im Zucchini mantel

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
4 Scheiben deutscher Tilsiter
4 Scheiben roher Schinken
2 Zucchini
30 g Butterschmalz
0,1 l Geflügelbrühe
Rouladenspießchen zum Feststecken



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets von der Haut befreien, seitlich einschneiden und auseinander klappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In jedes Stück je eine Scheibe Käse und Schinken legen.

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und längs in ca. 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Je nach Dicke der Zucchini benötigt man pro Hähnchenbrust zwei bis drei Scheiben zum Umwickeln.

Die Zucchinischeiben in kochendem Salzwasser 20 Sekunden blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Diese dann vorsichtig um die Filetstücke wickeln und mit den Rouladenspießchen feststecken. Anschließend in Butterschmalz von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten und die Brühe zugeben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel noch etwa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen bis das Fleisch zart ist.

Zubereitungszeit: 30 bis 35 Minuten

Eine Portion enthält:

20,23 g F
58 g E
1,74 g KH
422,5 kcal
1774,5 kJ





Tipp: Es ist besser, die Hähnchenbrust auf einem Plastikbrett zu schneiden. Auf einem Holzbrett können sich beim Schneiden leicht Salmonellen bilden. Als Beilage eignen sich Nudeln, zur Dekoration Petersilie.

Weintipp: trockener Pfälzer Riesling



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

