



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Gefüllte Hähnchenbrustfilets

4 Portionen

Zutaten:

4	Hähnchenbrustfilets (ca. 150 g)
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
½ Päck.	italienische Kräuter (tiefgefroren)
1 EL	gehackte Walnüsse
1 EL	frisch geriebener Parmesankäse
2 EL	Frischkäse (fettreduziert)
	Salz, Pfeffer
	Zahnstocher
1 EL	Sojasoße
2 EL	Ketchup
1 EL	Honig
1	Spritzer Zitronensaft
½ TL	getr. Thymian, Rosmarin, Oregano
½ TL	Currypulver, Rosen-Paprikapulver
100 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Knoblauch abziehen und zerdrücken, Schalotten abziehen und fein hacken und mit den tiefgefrorenen Kräutern, Nüssen, Parmesan und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In die Hähnchenbrustfilets der Länge nach eine Tasche schneiden. Die vorbereitete Masse in die Fleischtasche füllen und mit den Zahnstochern fixieren.
- Sojasoße, Ketchup, Honig, Zitronensaft, getrocknete Kräuter, Curry- und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer verrühren.
- Die gefüllten Hähnchenfilets mit der glatten Seite nach oben nebeneinander in eine Auflaufform legen.
- Mit der Würzsoße bestreichen. Die Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 40 Minuten garen.