

Hähnchenbrust mit Bärlauchfüllung

Bei diesem Rezept Hähnchenbrust mit Bärlauch kommt in das Hähnchenbrustfilet eine Füllung aus frischem Bärlauch, Petersilie und geriebenen Käse.

Das Ergebnis ist ein, im Geschmack dezent würziges, gefülltes Hähnchenbrustfilet.

Wobei man das Brustfilet, in der bärlauchfreien Zeit, mit Petersilie, dazu noch 1 Bund klein geschnittenen Rucola oder blanchiertem Spinat, zusammen mit dem Käse, zum Füllen verwenden kann



Zutaten: für 2 Personen

2 mittelgroße Hähnchenbrustfilet (500 g)
Salz
Pfeffer
frischen Bärlauch
2 -3 Stängel Petersilie
4 geh. EL geriebener Käse (zB.Gouda)
2 EL Olivenöl zum Anbraten
1/8 L Sahne
1/16 L Weisswein
1/16 L Wasser
Etwas Bio Suppenwürze

Für die Zubereitung die Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

Jedes Brustfilet mit einem Messer so durchschneiden, dass ein großes Hähnchenschnitzel entsteht. Das Fleisch innen und außen gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bärlauch zum Blanchieren kurz in kochendes Wasser einlegen, sofort in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Petersilie waschen, anschließend Petersilie und Bärlauch mit einem Messer zerkleinern.

Jedes aufgeschnittene Hähnchenbrustfilet auf der einen Hälfte üppig mit den Kräutern belegen, jeweils einen gehäuften EL geriebenen Emmentaler oder anderen Käse darüber geben, etwas festdrücken.

Das Hähnchenschnitzel zusammen klappen und an der offenen Stelle mit Holzzahnstochern schließen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen.

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen, dabei den Backofenrost in der Mitte der Backröhre einschieben.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die gefüllten Hähnchenbrustfilet darin kurz, auf jeder Seite anbraten bis sie etwas Farbe angenommen haben, anschließend in die vorbereitete Auflaufform nebeneinander einlegen.

Die Pfanne mit der Mischung Wein und Wasser ablöschen, etwas einkochen lassen, die Sahne dazu, Salz, Pfeffer etwas Suppenwürze nach Geschmack, weiter ein bisschen einreduzieren lassen und dann über die Brustfilet gießen.

Die Hähnchenbrustfilet in den vor geheizten Backofen einschieben und in etwa 20 Minuten fertig garen.

Durch das langsame Garen der gefüllten Brustfilets, wird das Fleisch schön zart und weich, die Füllung behält ihre schöne grüne Farbe und der Käse ist gerade richtig geschmolzen.

Als Beilage passen am besten Salzkartoffel.