



80 Minuten

 Mittel

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT KNUSPRIGEN KARTOFFELECKEN

Essen macht glücklich. Und unsere saftige Hähnchenbrust mit Rucola-Käsefüllung, würzigen Kartoffelecken und frischer Kartoffel Creme ist ein absolutes Wohlfühlgericht, dass dir ein Lächeln aufs Gesicht zaubern wird.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die gefüllte Hähnchenbrust den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian verrühren, mit den Kartoffeln vermischen, auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min. garen.

SCHRITT 3

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und längs vorsichtig eine Tasche einschneiden. Rucola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 4 Scheiben Sylter in kleine Streifen schneiden, mit 40 g Rucola vermischen, in die Hähnchenbrustfilets füllen und die Öffnungen mit kleinen Holzspießchen verschließen.

SCHRITT 4

Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL erhitztem Öl von allen Seiten gut anbraten. Danach in eine Auflaufform legen, mit in den Backofen schieben und die Temperatur auf 160 °C reduzieren. Die Hähnchenbrustfilets mit den Kartoffelecken weitere 20 Min. garen.

SCHRITT 5



Zutaten

4 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln

10 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

einige geschnittene Thymianblätter

4 Hähnchenbrustfilets

175 g MILRAM Sylter

Saft einer Zitrone

2 TL Honig

200 g Kirschtomaten

185 g MILRAM frische Kartoffel Creme

Für das Dressing übriges Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Den restlichen Käse in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Kirschtomaten, Käse und übrige Rucola mit dem Dressing vermischen.

SCHRITT 6

Hähnchenbrustfilets mit den knusprigen Kartoffelecken mit Dip und dem Salat servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3269/781

Fett (g): 45

Kohlenhydrate (g): 39,8

Eiweiß (g): 50,2