

Hähnchenbrust mit Kräuterfüllung

Bei diesem Rezept Hähnchenbrust mit Kräuterfüllung werden die Hähnchenbrustfilets mit einer kräuterwürzigen Füllung gefüllt. Zusätzlich werden die Filets mit dünnen Scheiben Speck umwickelt, wobei das darunter liegende Hähnchenfleisch besonders zart bleibt.

Zutaten: für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (ca.300 g)

Salz

Pfeffer

Für die Kräuterfüllung:

1 EL Olivenöl

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Kräuter, bestehend aus

Thymian, Rosmarin, Petersilie

1 Eidotter

1 – 2 EL Semmelbrösel

Außerdem

4 – 6 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

2 EL Öl zum Braten



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die **Füllung** vorbereiten.

Dazu eine halbe oder 1 kleine **Zwiebel** schälen, in sehr feine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe ebenfalls in feine Stückchen schneiden.

Kräuter fein hacken, oder ein kleines Päckchen tiefgekühlte Kräuter der Provence, erhältlich in jeder Tiefkühltruhe im Supermarkt, und etwas frische Petersilie dazu nehmen.

1 EL **Olivenöl** in einer kleinen beschichteten Bratpfanne erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin sanft anbraten.

Die Pfanne zur Seite ziehen, die gehackten Kräuter untermischen, gut mit **Salz und Pfeffer** würzen und zum Abkühlen in eine kleine Schüssel umfüllen.

Anschließend **1 Eidotter** hinzu geben, mit 1 – 2 EL **Semmelbrösel** zu einer festen Kräuterfüllung vermengen.

Die Hähnchenbrustfilets kurz unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.

In das Hähnchenbrustfilet mit einem Messer eine Tasche einschneiden.

Das Fleisch innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Füllung fest eindrücken und die Öffnung beim Fleisch so gut wie möglich zusammen drücken.

Nun die **Frühstücksspeckstreifen** um das Filet wickeln, dadurch wird zusätzlich verhindert, dass sich die Fleischtasche beim Braten öffnet.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die mit Speck umwickelten Hähnchenbrustfilets darin auf beiden Seiten rasch anbraten.

Die Temperatur ziemlich weit zurück drehen und die Hähnchenbrüste auf diese Weise langsam, je nach Dicke der Fleischstücke, in etwa insgesamt 20 - 25 Minuten durchgaren lassen.

Dabei das Fleisch öfters wenden.

Sehr hilfreich ist dabei, wenn man die Pfanne mit einem Deckel abdecken kann.

Auf diese Weise langsam gebraten, wird das Fleisch schön weich und zart, die Kräuterfüllung bleibt ebenfalls saftig.

Tipp:

Als weitere Beilage schmecken zu diesen mit Kräutern gefüllten Hähnchenbrüsten eine bevorzugte Gemüsesorte, sowie eine Kartoffelbeilage bestehend aus Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln oder auch Pommes Frites sehr gut.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchenbrustfilet mit Kräuterfüllung hat ca. 380 kcal und ca. 18 g Fett