

Hähnchenfilet mit Bärlauch-Frischkäsefüllung, Reis und Zitronensauce

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
6 EL Frischkäse
25 g Bärlauch
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
400 ml Geflügelfond
200 g Wildreismischung
1 Zwiebel
1 TL Speisestärke
150 g Erbsen (TK)



Nährwerte:

Pro Portion ca. 384 kcal, 15 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

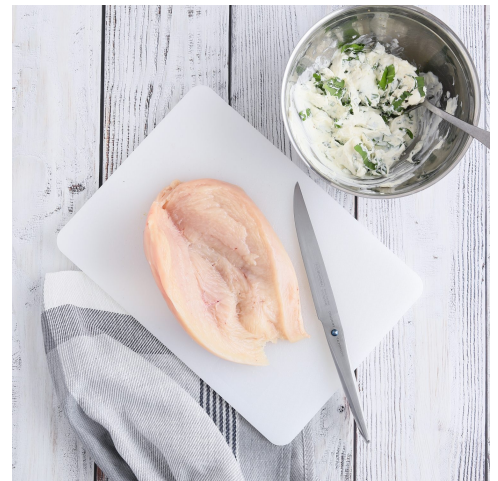
Hähnchenfilet mit Bärlauch-Frischkäsefüllung, Reis und Zitronensauce

Zubereitung:

1. Als erstes Frischkäse, Bärlauch und Zitronenabrieb mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden, aufklappen...



3. ...mit Bärlauch-Frischkäsemasse befüllen und anschließend mit einem Spieß oder Küchengarn fixieren.

Hähnchenfilet mit Bärlauch-Frischkäsefüllung, Reis und Zitronensauce



4. Gefüllte Hähnchenfilets in Öl von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



5. ...bis sie schön goldgelb gebraten sind. Anschließend in eine Auflaufform legen, 200 ml Geflügelfond angießen und bei 150 Grad circa 12 bis 15 Minuten zu Ende garen.



Hähnchenfilet mit Bärlauch-Frischkäsefüllung, Reis und Zitronensauce

6. Nebenbei den Reis in Salzwasser garen.



7. Zwiebel schälen, kleinschneiden und in Bratfett andünsten.



8. Danach mit Geflügelfond und Zitronensaft aufkochen.



Hähnchenfilet mit Bärlauch-Frischkäsefüllung, Reis und Zitronensauce

9. Jetzt Stärke in Wasser auflösen, einrühren und einkochen lassen.

10. Zum Schluss die Erbsen für die letzten 2 bis 3 Minuten mit dem Reis garen.



11. Dann nur noch alles zusammen anrichten und genießen!



Hähnchenfilet mit Bärlauch-Frischkäsefüllung, Reis und Zitronensauce



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**