

## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet in Senfsauce

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

4 Hähnchenfilets  
50 g getrocknete Feigen  
125 g Mozzarella  
2 EL Parmesan  
1 Zitrone  
4 Zweige Thymian  
4 EL Öl  
2 EL Feigen-Dip  
200 g Reis  
30 g Butter  
30 g Mehl  
500 ml Milch  
2 EL Senf  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 596 kcal, 31 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet in Senfsauce

### Zubereitung:

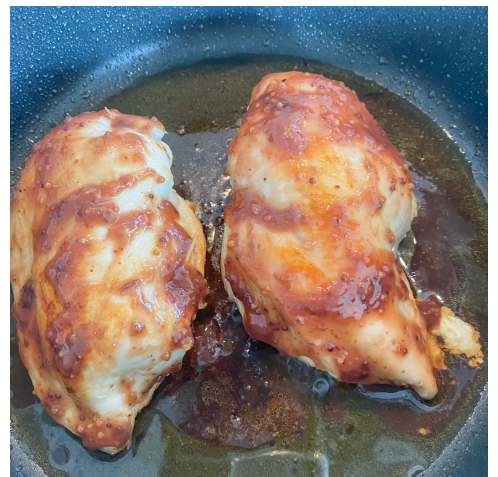
1. Zuerst die Hähnchenfilets seitlich einschneiden und aufklappen. Für die Füllung Feigen und Mozzarella kleinschneiden. Mit Parmesan, Zitronenabrieb und Thymian mischen und alles auf die aufgeklappten Filets geben.



2. Mit Zahnstochern verschließen...



3. ... und in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet in Senfsauce

4. Jetzt die Filets mit dem Feigen-Dip bestreichen, von jeder Seite noch mal 1 bis 2 Minuten braten und anschließend im Ofen bei 160 Grad circa 15 Minuten zu Ende garen. In der Zwischenzeit den Reis kochen.



5. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren...



6. ... und mit Milch, Senf, gehacktem Knoblauch und einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen.



7. Zum Schluss nur noch die gefüllten Hähnchenfilets aufschneiden, mit

## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet in Senfsauce

dem Reis auf Tellern anrichten, etwas Sauce darüber geben und alles zusammen genießen. Lecker!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)