



## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet mit Zitronensauce

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets  
50 g getrocknete Feigen  
125 g Mozzarella  
2 EL Parmesan  
1 Zitrone  
4 Zweige Thymian  
3 EL Öl  
2 EL Feigen-Dip  
200 g Reis  
1 Zwiebel  
200 ml Sahne  
100 ml Brühe  
Salz und Pfeffer



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 560 kcal, 30 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet mit Zitronensauce

### Zubereitung:

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



2. Mit Zahnstochern verschließen...



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



## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet mit Zitronensauce

4. Jetzt die gefüllte Hähnchenfilets mit Feigen-Dip bestreichen und von jeder Seite für 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.



5. Danach im Ofen bei 160 Grad für circa 15 Minuten zu Ende garen.



6. Nebenbei den Reis kochen.



7. Für die Zitronensauce Zwiebel in 1 EL Öl anschwitzen,...

## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet mit Zitronensauce



8. ...mit Sahne, Brühe, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer für 10 Minuten köcheln lassen.



9. Last but not least: Alles zusammen anrichten und genießen!



## Mit Feigen gefülltes Hähnchenfilet mit 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)