

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**