



Niemann
Frischgeflügel
Georgsmarienhütte

Hähnchenfilet mit Kräuterfüllung und Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Salbeiblätter
- 80 g fettarmer Frischkäse
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 75 g Panko oder Semmelbrösel
- 650 g gemischtes Gemüse
- 1 EL Olivenöl



Zubereitungszeit: ca. 45 min.

Nährwerte pro Portion: 9 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 43g Eiweiß

Zubereitung:

Für die Füllung den Knoblauch fein hacken. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und die Hälfte davon zur Seite stellen. Salbei hacken und alles mit dem Frischkäse verrühren.

Die Hähnchenfilets seitlich einschneiden und mit je einem Esslöffel der Füllung befüllen. Zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei ziehen und in den Panko-Bröseln wenden. Anschließend 30 min bei 200 Grad im Ofen garen.

Das Gemüse klein schneiden, garen und mit dem übrigen Zitronensaft und dem Öl mischen. Mit den gefüllten Hähnchenfilets anrichten und genießen.



Guten Appetit