Artikel vom 22.11.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 03:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gefuellte-haehnchenbrust-im-filomantel

Gefüllte Hähnchenbrust im Filomantel



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):
4 Hähnchenbrustfilets,
2 Knoblauchzehen,
100 g Tiefkühlspinat,
4 EL Olivenöl,
Salz und Pfeffer,
75 g Ricotta,
4 Blätter Filoteig,
600 g Hokkaido-Kürbis,
1 TL Ras el Hanout,
50 ml Sahne,
50 g Butter,
50 g Kürbiskerne,
Thymian,
2 EL Kürbiskernöl.
Zubereitung: Für die Füllung den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat auftauen, ausdrücken und mit dem Knoblauch in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Ricotta mischen. Die Hähnchenbrustfilets seitlich

einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Die Füllung hineingeben, die Hähnchenfilets mit Filoteig umwickeln und mit etwas Olivenöl bepinseln. Den Kürbis putzen, entkernen, würfeln und in 2 EL Öl anbraten. Mit Ras el Hanout und Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets und Kürbis im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze circa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Beides aus dem Ofen nehmen. Hähnchen vor dem Anschneiden ruhen lassen. Kürbis mit Sahne und Butter stampfen. Kürbiskerne ohne Öl anrösten. Kürbisstampf auf Tellern verteilen und mit gerösteten Kürbiskernen und Thymian garnieren. Gefüllte Hähnchenbrustfilets in Filoteig aufschneiden und daneben anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln und genießen.