



Gefüllte Hähnchenbrust mit grünem Spargel von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

80 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
2 TL Thymian, getrocknet
2 Knoblauch-Zehen
150 g Ziegenkäse (Frischkäse oder weiche Ziegenrolle)

4 Hähnchenbrustfilets mit Haut (à ca. 180–200 g)
Zahnstocher oder Küchengarn
Salz
Pfeffer

2 EL Olivenöl
2-3 Thymianzweige
Butter

Gemüsebeilage

1 kg grüner Spargel
250 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
2 TL Butter
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Die getrockneten Tomaten fein hacken und in eine Schüssel geben. Getrockneten Thymian hinzugeben. Eine Zehe Knoblauch hineinreiben. Ziegenkäse würfeln und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer an der dicksten Seite eine Tasche einschneiden – dabei nicht komplett durchschneiden. Die Füllung mit einem Spritzbeutel hineingeben. Dann die Öffnung mit Zahnstocher oder Küchengarn schließen, damit die Füllung beim Garen nicht austritt. Die Außenseiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zum Aromatisieren einen Zweig Thymian, Butter und eine Knoblauchzehe zum Bratfett geben. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten je zwei bis drei Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen bei 160 Grad stellen und die Filets circa 12 bis 15 Minuten fertig garen.

Währenddessen den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, den unteren Teil schälen und die Stangen in gleichmäßige Rauten schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen, den Spargel hinzugeben und anbraten.



Butter und Kirschtomaten in die Pfanne geben und circa drei bis vier Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Zahnstocher oder Küchengarn entfernen. Die Filets schräg aufschneiden, damit die Füllung sichtbar wird.

Auf Tellern mit dem grünen Spargel und den Kirschtomaten anrichten. Dazu passt frisches Baguette oder Ofenkartoffeln.

Nährwerte pro Portion:

743 kcal – 48 g Fett – 50 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate