



## Hähnchenbrust mit Chorizo-Gemüsefüllung und Wildkräutersalat

### Zutaten (für vier Portionen):

4 Hähnchenbrüste (ohne Haut)  
100 g Chorizo  
120 g Paprikaschotenwürfel (bunt)  
80 g Zucchiniwürfel  
60 g Karottenwürfel  
1 EL gehackte Petersilie  
1 Paar Kalbsbratwürste  
2 EL Rapsöl  
2 EL Maismehl  
3 Eier (M)  
120 g Cornflakes  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Ausbraten

### Salat:

150 g Wildkräutersalat  
4 frische Aprikosen, in dünnen Spalten

### Marinade:

3 EL Olivenöl  
2 EL Ahornsirup  
20 ml Apfelessig  
80 ml Apfelsaft  
2 Msp. Chiliflocken  
Vanillesalz

### Zubereitung (circa 40 Minuten):

Die Hähnchenbrüste zwischen Klarsichtfolie platt klopfen. Alle Gemüsewürfel in wenig Brühe bissfest dünsten, gut abtropfen lassen.

Das Brät von den Würstchen aus dem Saitling drücken, mit dem Gemüse vermengen, abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

Zwei plattierte Brüstchen mit der Masse dünn bestreichen, erst die Chorizoscheiben, dann die restliche Gemüsemasse darauf geben, alles verstreichen. Mit den anderen Brüstchen abdecken, gut andrücken, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, durch das aufgeschlagene, verquirlte Ei ziehen und in grob zerdrückten Cornflakes panieren. Von beiden Seiten in wenig erhitztem Öl goldgelb anbraten und im Backofen bei 130 Grad circa 15 Minuten garziehen lassen.

Alle Zutaten der Marinade gut verrühren und abschmecken. Die Aprikosen darin circa fünf Minuten ziehen lassen. Alles mit dem Wildkräutersalat vermischen und anrichten.

### Nährwerte pro Portion:

692 kcal - 45 g Fett - 29 g Eiweiß - 45 g Kohlenhydrate - 4 BE