

DAS REZEPT

Leckeres aus dem Backofen



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Wer liebt sie nicht: leckere Backofen-Gerichte. Sie lassen sich gut vorbereiten und während das Essen im Ofen ist, bleibt genügend Zeit, die Küche wieder auf Vordermann zu bringen. Bei dem folgenden Rezept werden Hähnchenbrüste mit einer pikanten Frischkäse-Masse gefüllt. Der Clou ist eine süß-würzige Soße, mit der das Fleisch von außen bestrichen wird und beim Garen im Backofen eine schöne Kruste bildet.

Servieren Sie dazu Rosmarin-Backofenkartoffeln und einen leckeren Salat. Es wird allen gut schmecken.

Gefüllte Hähnchenbrust

Zutaten für vier Portionen:

4 Hähnchenbrustfilets

Für die Füllung: 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, ½ Päckchen italienische Kräuter (tiefgefroren), 1 EL gehackte Walnüsse, 1 EL frisch geriebener Parmesankäse, 2 EL Frischkäse, Salz, Pfeffer, Zahnstocher

Für die Würzsoße: 1 EL Sojasoße, 2 EL Ketchup, 1 EL Honig, 1 Spritzer Zitronensaft, je ½ TL getrockneter Thymian, Rosmarin, Oregano, Currypulver, Rosen-Paprikapulver, Salz, Pfeffer

50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Knoblauch und Schalotten abziehen und feinhacken. Mit den tiefgefrorenen Kräutern, Nüssen, Parmesan und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Hähnchenbrustfilets der Länge nach eine tiefe Tasche schneiden. Die vorbereitete Masse in die Fleischtasche füllen und mit den Zahnstochern fixieren. Die gefüllten Hähnchenfilets mit der glatten Seite nach oben nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Sojasoße, Ketchup, Honig, Zitronensaft, getrocknete Kräuter, Curry- und Paprikapulver, sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Würzsoße bestreichen.

Die Gemüsebrühe vorsichtig neben dem Fleisch angießen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten lang garen.

Einen guten Appetit!