

Mein ^{DAS} SCHNELLES GERICHT

Hähnchen mit Tomaten und Pinienkernfüllung

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
2 EL Brät
5 getrocknete Tomaten
1 EL Pinienkerne
250 gr. mehlig Kartoffeln
Zwiebel
Karotte
Pak Choi
Paprika
Lauch
Kräuter
Butter, Öl
Milch
Creme Fraiche



Backofen: 160°C- 15 Minuten

Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer Pfanne rundherum anrösten. Dann beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen von Sehnen und Knorpeln befreien. An der dicken Seite der Hähnchenbrustfilets eine Tasche tief in Fleisch einschneiden.

Für die Füllung die getrockneten Tomaten klein hacken und zu den gerösteten Pinienkernen in eine Schüssel geben. Dazu 1-2 EL Brät und gehackte Petersilie untermischen. Die Masse mit einem Löffel in die Hähnchentaschen füllen. Das Hähnchen zuerst auf der Haut mit Öl scharf anbraten. Das Geflügel wenden und bei 160°C für circa 15 Minuten im Ofen backen.

Eine Karotte, ein Stück Lauch, eine Zwiebel und eine halbe Paprika in kleine Würfel schneiden. Das weiße vom Pak Choi grob schneiden. Das Gemüse mit etwas Butter in einer Pfanne andünsten. Die grünen Blätter vom Pak Choi ebenfalls klein schneiden und für später beiseite stellen. Einen ganzen Rosmarinzweig dazugeben. Wenn das Gemüse fast gar ist auch die Blätter vom Pac Chio dazugeben und etwas eingehen lassen. Für die Sauce nur noch etwas Creme Fraiche unterrühren.

Die Kartoffeln abgießen. Milch und Butter mit in den Topf geben und stampfen. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen. Nur noch Anrichten und Fertig!



**FRANKEN
FERNSEHEN**