



Gefüllte Hähnchenbrust mediterrane Art

Zutaten

- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 50 g Parmesan, frisch gehobelt
- 450 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Beutel Maggi Fix für Tomate Mozzarella Auflauf
- 3 EL schwarze Oliven
- 3 EL Semmelbrösel
- 50 ml Sherry
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 50 ml Schlagsahne

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden und mit den Paprikawürfeln mischen. Die Hälfte des Gemüses mit Parmesan und Semmelbrösel zu einer Füllung vermengen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Anschließend fein hacken und untermischen.
3. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Auf der Unterseite längst eine Tasche einschneiden und aufklappen. Die Füllung auf die Hähnchenbrustfilets verteilen und die Öffnung mit Rouladennadeln verschließen.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten leicht anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Im Bratensatz das restliche Gemüse anbraten. Sherry, Wasser und Sahne zugießen. Maggi Fix für Tomate-Mozzarella Auflauf einrühren und aufkochen. Die Sauce in eine Auflaufform geben, die gefüllten Hähnchenbrustfilets darauf setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Dazu passen Gnocchi und ein grüner Salat.

Nährwert-Anzeige

Energie	478 Kilokalorien
Protein	44 g
Kohlenhydrate	18 g
Fette	23 g

🕒 54 Minuten

⊕ 3 Portionen