

Gefülltes Hühnerfilet mit Bratkartoffeln

Zutaten für 3 Personen:

- 3 Stk. Hühnerbrustfilets
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6-8 Stk. Cherry-Tomaten
- 100 g Feta
- 5 Blätter Basilikum
- 500 g Drillinge
- 1 Ei
- 100 g geriebener Gouda
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- Pfeffer, Salz, Chilipulver, Oregano, Muskatnuss



Zubereitung:

Am Vortag die Drillinge in leicht gesalzenem Wasser, ungeschält kochen und kalt stellen. Drillinge brauchen vor dem Braten nicht geschält werden. Kurz vor dem Braten in schmale Scheiben schneiden.

Für die Füllung müssen die Zutaten möglichst klein geschnitten werden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Eine Knoblauchzehe in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter fein zerteilen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Vom Grün einer Frühlingszwiebel schmale Ringe schneiden. Alles gut vermischen und mit einer Prise Oregano würzen. Das Ei mit Pfeffer, Salz und etwas Muskatnuss verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Hühnerbrust waschen und trockentupfen. Eine Tasche in die Filets schneiden. Zuerst mittig einschneiden, nicht zu tief, ungefähr die halbe Dicke des Filets. Dann von der Mitte je einen Schnitt nach rechts und links. Ein Stück Alufolie zerknüllen und in die Tasche drücken, um die Tasche offen zu halten. Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz Pfeffer und Chilipulver würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Danach, das Fleisch in eine Auflaufform geben. Die Alufolie entfernen. Die Tomaten / Käsemischung in die Taschen füllen. Das Ei über die Füllung geben. Das Fleisch mit Gouda bestreuen und 15-20 Minuten im Backofen überbacken.

In der Zwischenzeit die Bratkartoffeln zubereiten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln anbraten. Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und zu den Kartoffeln geben. Das Weiße der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles kross braten.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit den Bratkartoffeln auf dem Teller anrichten. Etwas vom Grün der Frühlingszwiebeln über den Teller streuen.

Guten Appetit