



## Gefülltes Hähnchenbrustfilet auf Blattsalaten

Dauer: ca. 40 Min. | 2100 kJ, 500 kcal

### Zutaten:

(für 4 Personen)  
 4 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen Brustfilets  
 4 Zweige Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 150 g Ricotta  
 1 Eigelb (Gr. L)  
 6 El Semmelbrösel  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 3 El Öl  
 100 ml Geflügelfond  
 200 g gemischte Blattsalate (z. B. Lollo Rosso, Radicchio, Frisée)  
 3 El Olivenöl  
 3 El Orangensaft  
 3 El Weißweinessig  
 1 Tl Honig

### Nährwerte:

Eiweiß: 53g,  
 Kohlenhydrate: 3g,  
 Fett: 26g ,  
 Brennwert: 2100 kJ, 500 kcal

### Zubereitung:

1. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Ricotta, Eigelb und Semmelbröseln mischen. Knoblauch durch die Presse drücken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, jeweils eine tiefe Tasche hineinschneiden. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta-Masse in die Taschen füllen, Filets mit Holzspießchen zusammenstecken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Fond angießen, Hitze reduzieren, Deckel auflegen und die Hähnchenfilets in ca. 10 Minuten fertig garen. Dabei einmal wenden.
4. Unterdessen Salate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Olivenöl, Orangensaft, Essig und Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Salat mit dem Dressing mischen, auf die Teller verteilen. Hähnchenbrustfilets halbieren und an dem Salat anrichten.