



Gefüllte Hähnchenbrust mit Wirsing

auf Kartoffelstampf mit gebräunter Butter



30-40min



2 Personen

Das zarte Hähnchenfleisch wird mit einer saftigen Füllung aus Zwiebeln und getrockneten Aprikosen gefüllt und sanft im Ofen gegart. Dazu gibt es ein schlichtes Kartoffelpüree, das dank gebräunter Butter gar nicht langweilig daherkommt, sowie ein leckeres Wirsinggemüse mit Karotten. Ein köstliches Mahl passend zur Jahreszeit!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

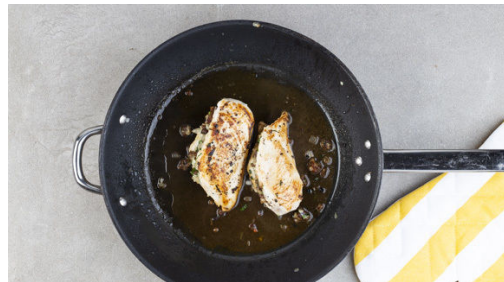
- 1-2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 683kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 47.5g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittleren Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



Das **Fleisch** leicht platt drücken, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Mit 150ml Wasser und 1-2EL Balsamicoessig ablöschen, dann ca. **1/3 des Brühgewürzes** unterrühren und das **Fleisch** 10-12Min. im Ofen fertig garen.



Den **Wirsing** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Würfel, die **übrigen Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Die **Zwiebelstreifen** und die **Karotten** mit 1EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Wirsing** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann mit 80ml Wasser ablöschen und das **restliche Brühgewürz** unterrühren. Den **Wirsing** unter Rühren 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1/2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Aprikosen** und die **1/2 der Petersilie** untermischen und den Topf vom Herd nehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer jeweils mittig eine Tasche einschneiden und mit der **Aprikosenmischung** füllen. Den Topf mit etwas Küchenkrepp auswischen.



In dem kleinen Topf 1-2EL Butter bei mittlerer Hitze braun werden lassen, dann zu den **Kartoffeln** geben und diese stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das **Fleisch** halbieren und mit dem **Wirsing** und dem **Kartoffelstampf** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit der **Petersilie** garnieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae76bfd3801b6b0a4b12226d57660fe9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0d7f0d4c8e78ec4e40d6241915973773_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e29fdc42747a916a6dde2cdbaa16a42f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**