



Gefüllte Hähnchenbrust mit Wirsing

auf Kartoffelstampf mit gebräunter Butter



30-40min



3-4 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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 3 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

- 3EL Butter ⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten in eine Auflaufform geben.

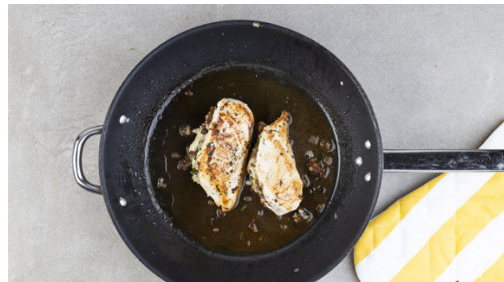
Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 623kcal, Fett 18.2g,
Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 46.3g



1. Kartoffeln kochen

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.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** leicht platt drücken, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Mit 250ml Wasser und 2-3EL Balsamicoessig ablöschen, dann die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und das **Fleisch** 10-12Min. im Ofen fertig garen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Wirsing zubereiten

Die **Zwiebelstreifen** und die **Karotten** mit 1-2EL Olivenöl in einer weiteren großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Wirsing** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann mit 150ml 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 würzen.



3. Hähnchenbrust füllen

Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL 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.



6. Kartoffeln stampfen

In dem kleinen Topf 3EL 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.