



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Gefüllte Hühnerbrust mit Kräutersalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hühnerbrustfilets (je ca. 200g)
- Einige Ruccolablätter
- 1 rote Zwiebel
- 4 magere Scheiben Serano Schinken
- 1 Zweig Rosmarin
- Griechischer Schafskäse
- Grüner Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

- Die Hühnerbrustfilets kurz mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Filets der Länge nach bis über die Mitte aufschneiden (Schmetterlingsschnitt). Aufklappen und die Innenseite mit etwas Salz würzen.
- Den grünen Pfeffer abtropfen lassen, fein hacken und auf das Hühnerfleisch streichen.
- Ruccolablätter waschen zweimal durchschneiden, rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, den Rosmarin abzupfen und grob hacken.
- Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen und den griechischen Schafskäse drüberbröseln. Die Hühnerbrusttaschen damit füllen.
- Die Hühnerbrustfilets zusammenklappen und jeweils mit 2 Scheiben Schinkenscheiben umwickeln.
- Ca. 15-20 Minuten dämpfen.



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Gefüllte Hühnerbrust mit Kräutersalat

Kräutersalat (2 Portionen)

Zutaten:

- 2 Salatherzen
- 1 Radicchio
- 10 Basilikumblätter
- 10 Minzeblätter
- 1 Bund Schnittlauch
- nach belieben Majoran, Kerbel, Kresse, Estragon,...
- 3 El Olivenöl
- 1 Zitrone
- 2 El Balsamico-Essig weiß
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Salate putzen und waschen. Klein zupfen und in eine große Schüssel geben.
- Die Kräuter von den Stielen entfernen und über die Blattsalate verteilen.
- Die Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft eine Marinade bereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.