

Gefüllte Hähnchenbrust

mit Ofengemüse

Bio Kochbox KW 19



Gefüllte Hähnchenbrust mit Ofengemüse



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100 g Frischkäse Kräuter
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Möhren

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Gemüse waschen, in Stücke schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Blech geben und 25 Minuten backen. Hähnchen seitlich einschneiden. Frischkäse in die Hähnchenbrust füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne rundherum anbraten (5–6 Minuten). Danach 10–12 Minuten im Ofen fertig garen. Mit dem Ofengemüse servieren.