

Gefüllte Hähnchenbrust in Champignon-Waldpilz-Sauce

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Foto: Sven c. Raben

Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g getrocknete Pflaumen
- 80 g Frühstücksspeck (in Scheiben)
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- Pfeffer
- 2 EL Keimöl (z. B. Mazola)
- 200 g Champignons (rosé)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Sahne
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Waldpilz Suppe

Zubereitung:

1. Pflaumen fein würfeln. Frühstücksspeck quer in dünne Streifen schneiden, in einer Pfanne auslassen, herausnehmen und mit den Pflaumenwürfeln mischen.

2. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In jedes Hähnchenbrustfilet eine Tasche einschneiden. Fleisch von innen pfeffern und mit Pflaumen-Speck-Masse füllen. Mit Holzspießchen zustecken. In der Pfanne im heißen Keimöl von beiden Seiten 8-10 braten.

3. Inzwischen Champignons putzen, halbieren bzw. je nach Größe vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden.

4. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Pilze im restlichen Bratfett dünsten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

5. 400 ml kaltes Wasser und Sahne in die Pfanne gießen, Beutelinhalt Feinschmecker Waldpilz Suppe einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze 6-7 Minute köcheln lassen, ab und zu umrühren. Kurz vor Ende der Kochzeit Champignons, Frühlingszwiebeln und Hähnchenbrustfilets zufügen und heiß werden lassen.

Dazu passen Gnocchi.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 439 kcal / 1837 kJ

Eiweiß: 44 g

Kohlenhydrate: 16 g

Fett: 22 g