

Rezept

Braten von der Hähnchenbrust

Ein Rezept von Braten von der Hähnchenbrust, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Mangold	Salz
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 500	Pfeffer aus der Mühle
150 g Ricotta	150 g italienischer roher Schinken (z. B. San Daniele, Parma)
100 ml Weißwein	250 g Sahne
2 EL kalte Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Mangold putzen, in die einzelnen Blätter teilen und waschen. In einem großen Topf ca. 300 ml Salzwasser aufkochen. Den Mangold hineingeben und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Blätter herausnehmen und abtropfen lassen, dass Mangoldwasser aufheben.
2. In die Mitte des Hähnchenbrustfilets eine Tasche schneiden, salzen und pfeffern. Den Ricotta in die eingeschnittene Tasche füllen. Die weißen Stiele der Mangoldblätter abschneiden. Die grünen Blätter auf der Arbeitsfläche glatt auslegen und das gefüllte Hähnchenbrustfilet damit umwickeln, dann noch mit den Schinkenscheiben umwickeln.
3. Den Backofen auf 170 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Mangoldwasser und Weißwein in eine flache Auflaufform gießen. Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Hähnchenbrustfilet in die Sauce setzen, mit Alufolie abdecken und ca. 30 Min. im Ofen (Mitte) garen.
4. Das Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen holen und den Grill des Backofens aufheizen. Sauce samt Mangold in einen Topf umfüllen und die Sahne dazugießen, bei starker Hitze gute 10 Min. auf dem Herd einkochen lassen. In der Zeit das Hähnchenbrustfilet in der Auflaufform zurück in den Ofen (Mitte) stellen und unter dem Grill schön knusprig rösten.
5. Das gefüllte Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen holen. Butter in kleinen Flöckchen unter die Sauce schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce samt dem Mangold wieder in die Form geben, auf den Tisch stellen.