

Rezept

Gefüllte Hähnchenbrust auf Aprikosen-Rosmarin-Sauce

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenbrust auf Aprikosen-Rosmarin-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

100 g getrocknete Aprikosen (»Soft-Früchte«)	2-3 Schalotten
2 EL Olivenöl	200 ml Fleischbrühe
2 kleine Zweige Rosmarin	1 TL Granatapfelsirup
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1-2 Msp. Cayennepfeffer
Salz	8 getrocknete Datteln
10 Walnusskerne	4 Scheiben Bistirma
2 EL Olivenöl	2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Zahnstocher	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Aprikosen hacken. Die Schalotten schälen und fein hacken. In 1 EL Olivenöl ca. 2 Min. andünsten. Aprikosen zugeben und unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, die Sauce ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen für die Füllung die Datteln längs aufschlitzen, entkernen und jeweils 1/2 Walnusskern hineinstecken. Die restlichen Walnusskerne grob hacken und beiseite stellen. Die Bistirmascheiben längs halbieren, je einen Streifen um jede Dattel wickeln. Datteln in 1 EL Öl von jeder Seite 1 Min. anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Hähnchenbrustfilets von Fett und Sehnen befreien. An der kurzen Seite der Filets vorsichtig eine Tasche schneiden. Zweimal 2 Datteln längs nebeneinander hineinschieben. Jeweils mit einem Zahnstocher zustecken. Das Fleisch salzen und pfeffern. Im restlichen Öl von jeder Seite 2 Min. anbraten und in einer feuerfesten Form im Backofen (Mitte) in 12-14 Min. fertig garen.
4. Inzwischen den Rosmarin abspülen, trockenschütteln und in kleine Zweige schneiden. Einige Nadeln abzupfen und fein hacken (ca. 1 TL). Die Sauce mit dem Pürierstab pürieren, mit Granatapfelsirup, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Salz scharfpikant abschmecken. Gehackten Rosmarin untermischen.
5. Die Filets in Scheiben schneiden. Daneben die Sauce anrichten, mit gehackten Walnüssen bestreuen und mit den Rosmarinzweigen dekorieren.