

Rezept

Gefüllte Hähnchenbrust in Orangensauce

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenbrust in Orangensauce, am 09.06.2026

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets, je 120 g	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g geschälte Pistazien
50 g junger, milder kaşar-Käse	½ TL fein abgeriebene Schale von einer unbehandelten Orange
1 Eiweiß	20 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl	¼ TL Zucker
1 TL Mehl	Saft von 2 Orangen
1 Messerspitze Cayennepfeffer	Holzspießchen zum Zustecken

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, dann quer etwas mehr als bis zur Hälfte einschneiden. Die Filets auseinander klappen, auf einem Brett ausbreiten und leicht flach klopfen. Außen und innen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Die Pistazien hacken, in der Pfanne ohne Fett bei Mittelhitze leicht braun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Eine Hälfte der Pistazien in ein Schüsselchen geben. Den Käse raspeln, mit der Orangenschale unter die Pistazien in dem Schüsselchen mischen. In die Mitte jedes Filets einen Teil davon geben. Die Filets zusammenklappen und mit Hölzchen zustecken.
3. Das Eiweiß verquirlen. Die Filets zuerst in Eiweiß, anschließend in den restlichen Pistazien wenden. Die Butter und das Öl in der Pfanne gut erhitzen und die Filets von beiden Seiten braten, bis sie zu bräunen beginnen. Die Brustfilets in eine Form legen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
4. Den Zucker in die Pfanne streuen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Das Mehliterrühren und anschwitzen. Den Orangensaftiterrühren, aufkochen bis eine sämige Sauce entstanden ist. Diese mit wenig Salz, mit Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und über die Filets gießen. Die Form mit Folie verschließen und das Fleisch im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 25 Min. garen. Die Filets schräg halbieren, auf Tellern mit etwas Sauce anrichten.