

Rezept

Gefüllte Hähnchenbrust für den Grill

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenbrust für den Grill, am 04.10.2023

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	1 Bund Schnittlauch
2 EL Maiskörner (aus der Dose)	150 g Magerquark
2 Eigelb (M)	Salz
Cayennepfeffer	2 EL frisch geriebener Parmesan
4 Hähnchenbrustfilets (möglichst mit Haut, je etwa 150 g)	Zahnstocher
	Öl für den Rost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Das Toastbrot entrinden und würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Mais in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen.
2. Die Molke vom Quark abgießen und den Quark mit den Eigelben kräftig aufschlagen, bis er etwas luftiger ist. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Toast, Schnittlauch, Mais und Parmesan unterrühren.
3. Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. In die Brüste von der Längsseite her mit einem spitzen Messer jeweils eine möglichst große Tasche schneiden, ohne dabei die Brust durchzuschneiden. Die Füllung in den Taschen verteilen und fest hineindrücken. Die Taschenöffnungen mit Zahnstochern gut verschließen.
4. Hähnchenbrüste mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Rost einölen und die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach unten darauflegen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist. Wenden und bei geringer Hitze zugedeckt in etwa 15 Minuten fertig grillen. Kurz ruhen lassen und dann schräg in Scheiben schneiden und servieren.