Rezept

Gefüllte Hähnchenbrust mit Orange

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenbrust mit Orange, am 18.05.2025

Zutaten

- **1** Bio-Orange
- **1** Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)
- Salz
- **1 EL** neutrales Öl
- **1 TL** Butter
- **1** Scheibe luftgetrockneter Schinken (z. B. Parma oder Serrano, ca. 15 g)
- Cayennepfeffer
- Holzspießchen zum Feststecken

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und mit der Butter verkneten. Die Orange auspressen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

2. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Eine Tasche hineinschneiden.

3. Die Fleischtasche mit der Orangenbutter und der (gefalteten) Schinkenscheibe füllen. Das Filet mit Holzspießchen zustecken und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

4. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust darin rundherum in 3-4 Min. goldbraun anbraten. In eine Auflaufform (14 cm Ø) legen. Den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, aufkochen lassen und darübergießen.

5. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben (Mitte) und die Hähnchenbrust 15 Min. garen. Dazu schmecken Bandnudeln.