

Rezept

Hähnchenfilet mit Selleriepüree

Ein Rezept von Hähnchenfilet mit Selleriepüree, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DAS PÜREE:

Salz	1 Knollensellerie (ca. ,2 kg)
1 Lorbeerblatt	Saft von 1/2 Zitrone
50-60 ml Milch	2 EL Butter
frisch geriebene Muskatnuss	

FÜR DAS HÄHNCHEN:

150 g fettarmer Kräuterfrischkäse (20 % Fett)	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1/2-1 TL Pul Biber (Chiliflocken)	Salz
Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
8 Scheiben Parmaschinken (à ca. 15 g)	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Für das Püree in einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit Lorbeerblatt und Zitronensaft im kochenden Wasser in ca. 20 Min. weich garen. Inzwischen für das Hähnchen den Frischkäse mit Zitronenschale und Pul biber glatt rühren. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen, jeweils seitlich der Länge nach eine Tasche einschneiden. Die Filets mit der Frischkäsemischung füllen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet so mit 2 Schinkenscheiben umwickeln, dass die Tasche gut verschlossen ist. Filets auf ein Backblech setzen, mit Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) ca. 18 Min. garen.
3. Währenddessen den Sellerie abgießen und abtropfen lassen, dabei das Lorbeerblatt entfernen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Sellerie dazu geben und alles fein zerstampfen oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree nochmals abschmecken und mit den gefüllten Hähnchenfilets servieren. Dazu passen ein grüner Salat oder geschmorte Kirschtomaten.