



Hähnchenbrust in Käsehülle mit glacierten Vichy Karotten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, naturbelassen - gesund - schmackig, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 4 handelsübliche Hähnchenbrustfilets
- 2 Scheiben roher Schinken, zugeschnitten
- 2 Scheiben gekochter Edamer Käse, zugeschnitten
- 3 Eier mit 2 El Milch und 50 g Reibkäse verklappert
- Etwas Mehl
- 2 El Butterschmalz
- 2 Bund junge, gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren, geschabt mit etwas Grün
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- Etwas Mineralwasser
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchenbrust in Käsehülle:

Schritt2

Zunächst die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und eine kleine Tasche, waagrecht hinein schneiden. (Aber nicht durchschneiden)

Schritt3

Den zugeschnittenen Käse hinein geben, verschließen, nur leicht salzen und pfeffern.

Schritt4

Alles in eine Scheibe Schinken hüllen, in Mehl wälzen, durch die Ei - Käsemasse ziehen.

Schritt5

Eine ausreichend große Stielpfanne mit dem Butterschmalz erhitzen, die Brüstchen etwas abstreifen, hinein geben.

Schritt6

Von jeder Seite, 2-3 min., bei mittlerer Hitze goldbraun braten und bei 150 ° C für weitere 4 - 5 min. in den Backofen geben.

Schritt7

Rosa, saftig halten, nicht übergaren.

Schritt8

Die glacierten Vichy Karotten:

Schritt9

Die Zwiebeln in der Butter farblos anschwitzen und die Möhren dazu geben.

Schritt10

Mit etwas Zucker bestreuen, salzen, pfeffern, leicht anbraten.

Schritt11

Mit wenig Mineralwasser angießen und bei geschlossenem Deckel "bissfest" garen. Bis der Fond eingekocht ist und die Möhren schön glaciert sind)

Schritt12

Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie darüber geben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Zusammen mit den Hähnchenbrüsten anrichten, etwas Bratbutter darüber geben.

Tags: leicht, naturbelassen, preiswert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)476
- Fett (g)17
- KH (g)12
- Eiweiss (g)68
- Ballast (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-in-kaesehuelle-mit-glacierten-vichy-karotten/>