

# Rezept des Monats *April*



## Bärlauch-Hähnchenbrustfilet

### Zutaten für 6 Personen

6 Hähnchenbrustfilets  
200 g Frischkäse „natur“  
18 Scheiben geräucherter Bauchspeck  
100 g Bärlauch gewaschen  
800g Karotten  
1 stk Zwiebel  
3 Zweige Zitronenthymian  
50g Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker,  
Fett zum Braten



### Zubereitung

Frischkäse in eine Schüssel geben, gewaschenen Bärlauch in sehr feine Streifen schneiden, mit dem Frischkäse gut vermengen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Hähnchenbrüste mit Pfeffer aus der Mühle würzen, in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz auf beiden Seiten anbraten und auf einen Teller legen. Karotten waschen und schälen, dann in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Hähnchenbrust auf das Schneidebrett legen und vorsichtig mit einem langen, schmalen Messer an der oberen dicksten Stelle eine Tasche bis kurz vor der Spitze hineinschneiden, Hähnchenbrüste mit dem Bärlauch-Frischkäse füllen (Teelöffel). Den Frischkäse gleichmäßig in der Tasche verteilen.

Drei Scheiben Bauchspeck auf das Schneidebrett legen, die gefüllte Hähnchenbrust damit umwickeln. Darauf achten, dass die Enden der Speckscheiben auf der Unterseite des Hähnchens sind. Die Hähnchenbrüste mit der Unterseite zuerst scharf in der Pfanne anbraten, danach bei ca. 180 Grad ca. 10 min im Ofen bei Umluft auf der Unterseite garen.

In der Zwischenzeit einen kleineren Topf aufstellen, die Butter hineingeben, die Zwiebel glasig andünsten, die Karottenscheiben und den Zitronenthymian dazugeben, kurz anschwitzen, mit einem Schluck Mineralwasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat abschmecken und mit geschlossenem Deckel ca. 5 min dünsten lassen. Die fertig gegarten Hähnchenbrüste im Speckmantel auf dem Karottengemüse anrichten, dazu empfehle ich Kartoffelkroketten

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht **Horst Schmidt**