



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat August gefüllte Hähnchenbrust

4	Hähnchenbrüste
100g	Sahnequark
100g	Frischkäse
5	getrocknete Tomaten in Öl
2	Frühlingszwiebeln
	Basilikum
	Bio Zitrone
	Salz, Pfeffer

Den Sahnequark über einem Tuch oder sehr feinen Sieb über Nacht abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten, das Grün von zwei Frühlingszwiebeln und ca. 10 Basilikumblätter sehr fein hacken. Sahnequark und Frischkäse im Verhältnis 1:1 vermischen und die fein gehackten Zutaten unterziehen. Mit etwas Abrieb von einer Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Auf der Unterseite der Hähnchenbrüste das anhängende kleine Filet entfernen. Nun das Filet flach auf ein Schneidbrett legen und mit einem langen, schmalen Messer vom dicken Ende her eine Tasche schneiden. Diese Öffnung mit einem Finger etwas weiten und die Füllung mit Hilfe eines Spritzbeutels hineinspritzen. Mit etwas Geschick lässt sich dies auch mit zwei kleinen Löffeln bewerkstelligen. Die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrüste salzen und pfeffern. Auf dem Grill bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen.

Tipp: Dies ist mein Rezept zur Grillsaison. Es erfordert ein bisschen Vorbereitung und Fingerfertigkeit, aber ich kann Ihnen versichern, Ihre Kinder und Freunde werden begeistert sein.

Die kleinen Filets wellenförmig auf Holzspieße stecken. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer (etwas Chili) würzen. Nur kurz auf den heißen Grill legen.

Die gefüllten Hähnchenbrüste vertragen weniger Hitze. Daher behutsam die Temperatur einsetzen. Gut dazu passen zuvor gegrillte Auberginenscheiben. Diese werden anschließend fast zu Mus gehackt und mit Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer angemacht.