



Hähnchenbrustfilets mit Ricotta und Kräutern

Zutaten

Hähnchenbrustfilets

4 Hähnchenbrustfilets
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Majoran
125 g Ricotta
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
2 EL flüssiger Honig
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln

Wintergemüse

400 g Rosenkohl
400 g Möhren
400 g Lauch
1 EL Getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Salbei
Paprika edelsüß
2 getrocknete Lorbeerblätter
1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
frische Petersilie
Rapsöl

Zubereitung

Für die Füllung die Kräuter fein hacken, mit Ricotta und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, der Länge nach jeweils eine Tasche einschneiden und mit der Kräuter-Mischung füllen.

Für die Marinade Rapsöl mit Honig, Zitronenabrieb und gewürfeltem Knoblauch verrühren, Hähnchenfleisch damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln halbieren, mit der restlichen Marinade vermengen, salzen und pfeffern.

Hähnchenfleisch rundum scharf angrillen und bei indirekter Hitze ca. 10 Minuten weitergrillen. Frühlingszwiebeln kurz dazulegen, beides zusammen servieren
Rosenkohl putzen und vierteln, Karotten würfeln und Lauch in Ringe schneiden.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und zuerst den Rosenkohl, dann die Möhrenwürfel und Lauchringe zugeben. Die Gewürze darüber streuen und ca. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.