



[Drucken](#)

Gefüllte Hähnchenbrust mit Käsefüllung und Wok-Gemüse



Zutaten für 4 Personen

Für die Hähnchenbrust:

- 600 g Hähnchenbrustfilet (4 St.)
- 80 g Zucchini
- ½ TL Chiliflocken
- 150 g bayer. Käse in Salzlake

Für das Gemüse:

- 600 g gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Möhren, junge Artischocken, Zuckerschoten, Pak Choi oder Mangold, Lauchzwiebeln, Sojasprossen
- 4 cm Ingwerwurze
- 1 Anisstern
- ½ Bund Bärlauch oder Schnittknoblauch
- 5 TL Sonnenblumenöl
- 40 ml Chilisauce
- 40 ml Geflügeljus
- 2 EL bayer. Butter
- Salz, Pfeffer

Außerdem:

Zahnstocher oder kleine Holzspieße

Zubereitung:

1. Backofen auf 220 °C Umluftgrill vorheizen. Hähnchenbrustfilets auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer in jeweils 2 gleichgroße Scheiben schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Feta in 5 cm lange, fingerdicke Stücke teilen. Hähnchenbrustscheiben mit Zucchiniestreifen belegen, auf jede Hähnchenbrustscheibe ein Käsestück legen. Hähnchenbrustfilets zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken.
2. Das Gemüse vorbereiten: Feste Gemüsesorten wie Paprika oder Möhren in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Artischockenstiele schälen und dünn schneiden, dicke Artischockenblätter entfernen, die Spitzen abschneiden. Artischocken in sehr dünne Scheiben schneiden. Blattgemüse wie Pak Choi in breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und längs halbieren, Sojasprossen ganz lassen.
3. Ingwer schälen und fein hacken. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
4. Hähnchenbrustfilets würzen und bei mittlerer Hitze mit der Hälfte des Öls von beiden Seiten kurz anbraten, im Ofen auf der mittleren Schiene 10 Min. grillen. Gemüse und Ingwer im restlichen Öl unter Rühren 5 Min. braten. Chilisauce und Geflügeljus angießen, kurz einkochen, Bärlauch und Butter unterschwenken und abschmecken. Je ein gefülltes Hähnchenbrustfilet mit Wokgemüse servieren. Dazu passen Reis oder neue Kartoffeln.