

Gefüllte Hähnchenbrust aus der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets	100 g Frischkäse	50 g gerieb. Parmesan
100 g TK-Spinat	2 Knoblauchzehen	1 TL ital. Kräuter
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	Zahnstocher

Mit einem scharfen Messer eine Tasche in jedes Filet schneiden.

In einer großen Schüssel Frischkäse, Parmesan, Spinat und den gehackten Knoblauch zu einer cremigen Masse vermischen; Kräuter, Salz und Pfeffer gleichmäßig unterrühren.

In jede Filet-Tasche einen Esslöffel von der Füllung geben und diese mit einem Zahnstocher verschließen. Die gefüllten Filets mit Salz, Pfeffer einreiben und mit Olivenöl bestreichen. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen. Sodann die Filets im Korb 15-20 Minuten garen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Die Filets herausnehmen, kurz ruhen lassen.

Tipps:

Zerbröckelten Feta mit gehackten, getrockneten Tomaten, frischen Kräutern mischen und als Füllung verwenden.

Sautierte Champignons, Zwiebeln und Thymian ergeben eine herzhafte Füllung.

Für eine cremige Füllung eignet sich auch Avocado mit geriebenem Käse.

Räucherpaprika verleiht der Hähnchenbrust ein rauchiges Aroma.

Currypulver, Gemüse und Joghurt ergeben eine harmonische Füllung.

Eine Marinade aus Honig, Senf und Olivenöl macht das Hähnchen zart und geschmackvoll.

Zu einer Füllung aus Bohnen und Reis passen Chili und Limettensaft.

NN am 21. März 2026