

Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten & Rucolasalat

Rezept für 6 Personen (leicht zu halbieren)

Dieses Gericht servieren Sie am besten direkt in der Auflaufform – es sieht nicht nur verlockend aus, sondern am Schluss, wenn alles verspeist wurde, kann man mit Brot den köstlichen Bratensaft aus der Form auftunken.

Zutaten:

- 3 frische Rosmarinzweige
- 6 mittelgrosse Hähnchenbrustfilets
ohne Haut und Knochen
- 200 g Gorgonzola
- Salz
- Pfeffer
- 12 Scheiben geräucherter durchwachsener Speck
- 2 EL Sonnenblumen- oder anderes Pflanzenöl
- 6 grosse (oder 8 kleinere reife Tomaten)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Rucola oder anderer Blattsalat
- 1 Zitrone



Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe6) vorheizen. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und diese fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und auf ein Schneidebrett legen. Ein kleines scharfes Messer am dickeren Brustende einstecken und eine Tasche in die Filets einschneiden. Den Frischkäse mit einem Löffel und mithilfe der Finger in die Taschen füllen und die Taschen möglichst glatt verschliessen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Rosmarins bestreuen. Jedes Filet in 2 Speckstreifen einwickeln und die losen Enden einschlagen.

Eine ofenfeste Form bei starker Hitze erwärmen. Das Pflanzenöl hinein geben und 30 Sekunden erhitzen. Dann darin das Fleisch von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, bis der Speck goldbraun wird. Anschliessend wenden, am besten mit einer Fleischzange.

Die Tomaten waschen, den Knoblauch schälen. Die Tomaten in dicke und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten zum Fleisch in die Auflaufform geben und den restlichen Rosmarin und den Knoblauch darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa ½ Esslöffel Olivenöl beträufeln. Dann das Fleisch etwa 25 Minuten im Backofen garen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Filets einige Minuten darin ruhen lassen. Beim Garen im Backofen sollte sich ein köstlicher Bratensud mit Tomatenaroma gebildet haben.

Den Rucola verlesen, waschen und in eine grosse Schüssel geben. Die Zitronenhälfte auspressen. Den Rucola mit dem Saft und dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles kurz durchmischen.

Die Hähnchenbrustfilets in der Auflaufform servieren, den Rucola Salat separat dazu reichen. Jedes Filet auf dem Teller mit etwas Bratensaft beträufeln.