Gebratene Hühnerbrust mit Kräuter-Pilzfüllung

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

50	g	Butter
50	g	Zwiebelwürfel
150	g	Champignons, fein gehackt
2	St.	Toastbrot, entrindet
1	St.	Ei, M
1	EL	Petersilie, gehackt
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
5	St.	Hühnerbrüste, a´120g
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
4	EL	Tafelöl
50	ml	Weißwein
150	ml	Geflügelfond
100	ml	Rahm
20	ml	Rahm
ca. 1,5	TL	Maizena
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	EL	Petersilie, gehackt

Herstellung:

1. Für die Füllung den kleinwürfelig geschnittenen Zwiebel in Butter ohne Farbe anschwitzen.
2. Die gehackten Champignons 2 Minuten bei schwacher Hitze mitrösten und vom Herd nehmen.
3. Das Toastbrot entrinden und in ganz klein würfeln mit den Champignons, dem Ei, der gehackten Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.
4. Mit einem Messer eine schmale aber lange Tasche an der Spitze der Hühnerbrüste schneiden und die Champignonfülle mittels Spritzsack einfüllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.
5. Die Brüste beiden Seiten salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit heißem Öl auf beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten.
6. Die Hühnerbrüste auf ein Backblech geben und bei 160 °C ca. 15 Minuten garziehen lassen.
7. Die Bratenrückstände mit Wein ablöschen, mit Suppe und Rahm auffüllen – Bratenrückstände lösen – kurz durchkochen lassen.
8. Maizena mit Rahm glattrühren und in die nicht mehr kochende Sauce einrühren – kurz aufkochen lassen – abschmecken und mit gehackter Petersilie vollenden.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister