

# Hähnchenbrust mit Sonnenkruste

Ein Rezepttipp von:

**Anette vom Berg-Erbar und Monika Hegwein**  
aus dem Bezirksverband Unterfranken



## ZUTATEN:

4 Hähnchenfilets  
100 g geriebener Emmentaler  
75 g geröstete  
Sonnenblumenkerne  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
30 g Semmelbrösel  
Zitronenabrieb  
Gemischte Gartenkräuter  
Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

- 1 Für die Kruste den Käse, die Sonnenblumenkerne, den Frischkäse, die Semmelbrösel und die gehackten Kräuter mit etwas Zitronenabrieb vermengen und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Hähnchenfilets vorbereiten, etwas flach drücken, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von jeder Seite gut 3 Minuten anbraten.
- 3 Hähnchenfilets in eine Auflaufform legen. Käsekruste auf dem Fleisch verteilen. Etwas andrücken und bei 200 °C etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.