

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.