



◆ KI-Illustration

HUHN · HIGH PROTEIN · LOW CARB

Mediterrane Caprese-Hähnchenbrust auf Spinat-Salat

Diese gefüllte Caprese-Hähnchenbrust wird im Airfryer zubereitet und mit Light Mozzarella, körnigem Frischkäse, Parmesan und Cherrytomaten gefüllt. Dazu gibt es einen frischen Spinat-Rucola-Salat mit cremigem Skyr-Balsamico-Dressing. Ein einfaches High-Protein-Rezept für Mittag- oder Abendessen.

15 VORBEREITUNG	18 ZUBEREITUNG	2 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	487 kcal PRO PORTION
--------------------	-------------------	----------------	-------------------------------	-------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS CAPRESE-HÄHNCHEN

2 Bio-Hähnchenbrustfilets (ca. 360 g)	50 g Light Mozzarella, klein gewürfelt	60 g körniger Frischkäse
20 g frisch geriebener Parmesan	100 g Cherrytomaten, entkernt und klein gewürfelt	10 g frisches Basilikum, gehackt
1 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL italienische Kräuter
Salz	Pfeffer	

FÜR DEN SALAT

80 g Babyspinat	40 g Rucola	150 g Cherrytomaten
½ Salatgurke		

FÜR DAS SKYR-DRESSING

120 g Skyr natur	1 EL Aceto Balsamico	2 TL Zitronensaft
1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig oder Erythrit-Sirup	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

GRUNDZUTATEN

10 g Pinienkerne, geröstet

• ZUBEREITUNG

- 1 Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und seitlich vorsichtig einschneiden, sodass jeweils eine tiefe Tasche entsteht. Dabei nicht vollständig durchschneiden.
- 2 Light Mozzarella, körnigen Frischkäse, Parmesan, Basilikum und die klein gewürfelten Cherrytomaten in einer Schüssel vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Hähnchenbrust gleichmäßig mit der Füllung befüllen und die Öffnung bei Bedarf mit Zahnstochern verschließen.
- 4 Olivenöl, Paprikapulver, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren und die Hähnchenbrust rundherum damit einreiben.
- 5 Den Airfryer auf 190 °C für etwa 3 Minuten vorheizen.
- 6 Die Hähnchenbrust in den Korb legen und 10 Minuten bei 190 °C garen. Anschließend vorsichtig wenden und weitere 5–7 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte 72 °C erreichen. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein und die Füllung cremig bleiben.
- 7 Die Hähnchenbrust nach dem Garen 3 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt und die Füllung beim Anschneiden nicht sofort austritt.
- 8 Währenddessen Babyspinat, Rucola, Gurke und die übrigen Cherrytomaten waschen und in eine Schüssel geben.
- 9 Für das Dressing Skyr, Aceto Balsamico, Zitronensaft, Dijon-Senf, Honig oder Erythrit-Sirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht.
- 10 Den Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen und optional mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- 11 Die Hähnchenbrust in dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Salat servieren.

• MAKROS PRO PORTION

487
KALORIEN**56 g**
PROTEIN**14 g**
KOHLENHYDRATE**23 g**
FETT**4 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen