

# Hähnchenbrust in Käsehülle mit glacierten Vichy Karotten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, naturbelassen - gesund - schmackig, einfach und schnell gemacht

## Zutaten

- 4 handelsübliche Hähnchenbrustfilets
- 2 Scheiben roher Schinken, zugeschnitten
- 2 Scheiben gekochter Edamer Käse, zugeschnitten
- 3 Eier mit 2 El Milch und 50 g Reibkäse verklappert
- Etwas Mehl
- 2 El Butterschmalz
- 2 Bund junge, gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren, geschabt mit etwas Grün
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- Etwas Mineralwasser
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Hähnchenbrust in Käsehülle:

### Schritt2

Zunächst die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und eine kleine Tasche, waagrecht hinein schneiden. (Aber nicht durchschneiden)

### Schritt3

Den zugeschnittenen Käse hinein geben, verschließen, nur leicht salzen und pfeffern.

#### **Schritt4**

Alles in eine Scheibe Schinken hüllen, in Mehl wälzen, durch die Ei - Käsemasse ziehen.

#### **Schritt5**

Eine ausreichend große Stielpfanne mit dem Butterschmalz erhitzen, die Brüstchen etwas abstreifen, hinein geben.

#### **Schritt6**

Von jeder Seite, 2-3 min., bei mittlerer Hitze goldbraun braten und bei 150 ° C für weitere 4 - 5 min. in den Backofen geben.

#### **Schritt7**

Rosa, saftig halten, nicht übergaren.

#### **Schritt8**

Die glacierten Vichy Karotten:

#### **Schritt9**

Die Zwiebeln in der Butter farblos anschwitzen und die Möhren dazu geben.

#### **Schritt10**

Mit etwas Zucker bestreuen, salzen, pfeffern, leicht anbraten.

#### **Schritt11**

Mit wenig Mineralwasser angießen und bei geschlossenem Deckel "bissfest" garen. Bis der Fond eingekocht ist und die Möhren schön glaciert sind)

#### **Schritt12**

Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie darüber geben.

#### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt14**

Zusammen mit den Hähnchenbrüsten anrichten, etwas Bratbutter darüber geben.

**Tags:** leicht, naturbelassen, preiswert

### **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)476
- Fett (g)17
- KH (g)12
- Eiweiss (g)68
- Ballast (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-in-kaesehuelle-mit-glacierten-vichy-karotten/>