

Gefüllte Hähnchenbrust mit Ricotta und Estragon an grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Hähnchenbrust
- 200 Ricotta
- 3 EL Estragon
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 2 EL Semmelbrösel
- 3 EL Olivenöl
- 750 g Spargel grün/weiß
- 50 getrocknete Tomaten
- 1 Prise Zucker



Zubereitung

- Die Hühnerbrüste abspülen und trocken tupfen. Dann mit einem scharfen Messer vorsichtig je eine Tasche in die Hähnchenbrust schneiden.
- Den Ricotta in einer Schüssel mit Estragon, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Semmelbröseln glattrühren.
- Die Taschen der Hühnerbrust mit der Ricotta-Mischung mit einem Spritzbeutel füllen und das Fleisch von außen mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Pfanne die Brüste auf der Hautseite 4 bis 5 Minuten in Olivenöl goldbraun anbraten.
- Anschließend auf der Fleischseite auf ein Backblech legen und für 10 Minuten in einem auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorgeheizten Backofen weiter garen.
- Die Enden des Spargels abschneiden und den Spargel in breite Streifen schneiden. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Spargel und Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl 3 bis 4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen
- Anrichten: Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden und auf einem Bett aus Spargel servieren

