

Rezept der Woche

Hähnchenbrust gefüllt mit Oliven

(2 Personen)

Zutaten:

- 2 Hühnerfilets, Stück ca. 125 g
- 2 EL Olivenöl

Und zum Auffüllen:

- 16 schwarze entkernte Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 10 frische Basilikum-Blätter
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

- Ofen auf 200 °C vorheizen
- Mit der Küchenmaschine oder einem Pürierstab die Oliven, die Knoblauchzehe und die Basilikum-Blätter zerkleinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken
- Mit einem scharfen Messer in jedes Hühnerfilet insgesamt 4 tiefe Einkerbungen machen und die pürierte Masse hineindrücken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die beiden Filets beidseitig anbraten
- Filets in die Ofenschüssel geben und ca. 8 bis 10 Minuten garen

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 1,25
- Kohlenhydrate: 5,0

Schmeckt ganz hervorragend in Kombination mit Salat!

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de
