

Gefüllte Hähnchenbrustfilets mit Risotto und Fenchel-Trauben-Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Fenchel	3 St.
Schalotten	2 St.
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Weintrauben, hell	200 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	6 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Salz	
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Honig	1 EL
Crème fraîche	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf Brühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, das Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Stiele und Wurzelansatz entfernen, Knollen vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocken tupfen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und mit Fenchelgrün fein hacken. Trauben waschen und halbieren. Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen.
2. In einem großen Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 3 Min. glasig anbraten, Risottoreis zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen. 1 Kelle Brühe angießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist.
3. Den Risotto leicht salzen und ca. 20 Min. unter gelegentlichem Rühren garen. Hin und wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. In einer Schüssel ca. 2/3 der Kräuter, Zitronenabrieb und Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem scharfen Messer in die Filets einen Einschnitt machen, sodass sie in der Mitte hohl sind. Öffnung mit Frischkäse füllen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Filets ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Zugedeckt auf niedriger Stufe weitere ca. 6 Min garen.

6. Währenddessen in einer Schüssel 3 EL Zitronensaft, 1 EL Honig und 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Trauben vorsichtig mit dem Dressing mischen.

7. Risotto vom Herd nehmen, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste jeweils in 3–4 Stücke schneiden, mit Risotto und Fenchel-Trauben-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	851 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	31 g