# Hähnchenbrust mit Walnuss-Kräuterfüllung auf Frühlingsgemüse

**Zubereitungszeit:**
55 Minuten

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 385 kcal/ 1610 kJ | Fett: | 17,1 g |
| Eiweiß: | 41,8 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 3,4 g |
| Kohlenhydrate: | 15,5 g | ungesättigte Fettsäuren: | 13,7 g |

**Zutaten für 4 Portionen :**

**Für die gefüllte Hähnchenbrust:**
- 2 Scheiben gekochter Schinken ohne Fettrand
- 6 Zweige Thymian
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Ricotta
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 500 g Hähnchenbrust ohne Haut

**Für das Frühlingsgemüse:**
- 500 g Spargel
- 3 Möhren
- 150 g Erbsenschoten
- 1/2 Bund Kerbel
- 1 EL Margarine

**Außerdem:**
- 1 EL Rapsöl zum Braten
- Zahnstocher

## Zubereitung:

**1.** Den Schinken in feine Würfel schneiden. Einige Thymianzweige für die Verzierung beiseite legen. Die übrigen Thymianblättchen abzupfen. Walnüsse grob hacken, einen Esslöffel davon für die Verzierung beiseite stellen. Den Ricotta mit Semmelbröseln, Schinken, Thymian und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Hähnchenbrüste längs Taschen einschneiden und leicht auseinanderklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste mit der Ricottamasse füllen, zusammenklappen und mit Zahnstochern zustecken. Den Backofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen.

**2.** Spargel und Möhren schälen. Erbsenschoten waschen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Die Blättchen vom Kerbel abzupfen. Das vorbereitete Gemüse nacheinander in Salzwasser bissfest blanchieren und eiskalt abschrecken. Etwa 100 ml vom Gemüsewasser im Topf zurückhalten.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. In eine ofenfeste Form geben und im Ofen je nach Größe etwa 10-15 Minuten fertig garen.

**4.** Die Margarine ins Gemüsewasser geben und aufkochen. Das Gemüse zufügen und unter häufigem Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Kerbel unter das Gemüse mischen. Die gefüllte Hähnchenbrust in fingerdicke Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Thymianzweigen und Walnüssen verzieren.