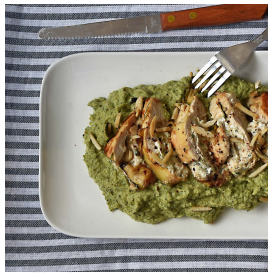


Gefüllte Hähnchenbrust mit Brokkolipüree aus dem Thermomix



⌚
40 Min.

👨‍🍳
leicht

🍽️
4

© Gefüllte Hähnchenbrust mit Brokkolipüree - Rezepte mit Herz

"Unsere besten Low Carb Gerichte" aus dem Thermomix

Low Carb ist in aller Munde. Denn immer mehr Menschen schwören darauf, mit weniger Kohlenhydraten in Form zu bleiben oder zu kommen. Auch wir vom Rezepte mit Herz-Team haben die leichte Küche mit weniger Kohlenhydraten aus Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreideprodukten für uns entdeckt. Denn bei allem, was wir täglich kochen, backen und probieren, sitzt der Hosenbund dann ab und zu doch mal etwas zu eng. Gespart wird dann an Kohlenhydraten, aber auf keinen Fall am Geschmack! Denn auf Genuss wollen wir nicht verzichten. Damit keine Langeweile auf dem Teller aufkommt, haben wir die besten Gerichte des Rezepte mit Herz-Teams gesammelt. Die tun gut, schmecken gut und sind außerdem einfach gemixt - perfekt also, um ohne Stress den Alltag ein bisschen leichter zu machen

Für unsere Newsletter-Leser/innen gibt es das *Rezepte mit Herz* E-BOOK "Low Carb" jetzt als Treuebonus zum Downloaden und Ausdrucken!

Einfach **Email-Adresse eingeben** und den **Link in unserer Willkommens-Email anklicken**.

Danach funktioniert deine Emailadresse als Schlüssel zum Freischalten deines E-Books“

Viel Spaß!

Diese tollen Thermomix-Rezepte laden zum Genießen ein:

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für das Hähnchen	
<input type="checkbox"/>	1	kleine Zucchini (ca. 200 g)
<input type="checkbox"/>	150 g	Doppelrahmfrischkäse
<input type="checkbox"/>	1/2	Bio-Zitrone, davon die abgeriebene Schale und Saft
<input type="checkbox"/>	1 TL	Chiliflocken (am besten Pul Biber aus dem türkischen Supermarkt)
<input type="checkbox"/>	4	Hähnchenbrustfilets
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	2 EL	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	Für das Püree:	
<input type="checkbox"/>	750 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	100 g	Doppelrahmfrischkäse
<input type="checkbox"/>	1 - 2 TL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
<input type="checkbox"/>	2 TL	Mandelstifte

Zubereitung

1. Für das Hähnchen Backofen auf 190 °C (170 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Jeweils von den Hälften mit einem Sparschäler längs 8 dünne, lange Streifen abschneiden, beiseitelegen. Übrige Zucchini in groben Stücken in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und auf ein sauberes Küchentuch geben. Tuch fest zusammendrehen, sodass möglichst viel Flüssigkeit aus der Zucchini gepresst wird. Mixtopf spülen und abtrocknen.
2. Frischkäse mit Zitronenschale und -saft, Zucchini raspel, Pul Biber, etwas Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 6 verrühren. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und jeweils längs eine Tasche einschneiden. Filets mit der Frischkäsemischung füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet so mit zwei Scheiben Zucchini umwickeln, dass die Tasche gut verschlossen ist. Filets auf das Blech legen, mit Öl einpinseln und im heißen Ofen ca. 18 Min. braten.
3. Inzwischen für das Püree Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und im Varoma verteilen (einige Luftschlitze frei lassen!). Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und Brokkoli 25 Min./Varoma/Stufe 1 dämpfen.
4. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und abgedeckt warm halten. Varoma abnehmen, Mixtopf leeren und abtrocknen. Brokkoli, Frischkäse und Zitronensaft in den Mixtopf geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und 10 Sek./Stufe 8 zu Püree mixen. Püree abschmecken. Hähnchen nach Belieben in Scheiben schneiden, auf dem Püree anrichten und mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.