

## Hähnchenbrust mit Mozzarella und Kartoffel-Ragout

Das brauchen Sie (für 2 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets  
200 g Kartoffeln  
150 g Tomaten  
1 Kugel light Mozzarella  
1 Bund Rucola  
200 g fettarmen Frischkäse (weniger als 10 % Fett)  
2 Messerspitzen Currypulver  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zahnstocher

Schneiden Sie den Mozzarella in 4 dicke Scheiben. Die Hähnchenfilets kalt abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Jedes Filetstück mit 2 Scheiben Käse füllen (s. u.). Anschließend das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, dann langsam (3 Minuten pro Seite) in Öl anbraten.

Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Tomaten enthäuten (s. u.) und ebenfalls würfeln. Rucola fein hacken. Kartoffeln, Tomaten Rucola und Frischkäse in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und – falls die Konsistenz für Ihren Geschmack etwas zu fest ist – mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen.

Kartoffelragout auf Tellern verteilen, gefüllte Hähnchenbrüste jeweils obenauf legen.

Dazu passt noch ein bunter Salat.

Fleisch füllen:

Dazu das Hähnchenfleisch an einer der beiden Längsseiten vorsichtig mit einem scharfen Messer aufschneiden, bis eine Tasche entsteht. Aufpassen, dass Sie nicht versehentlich ein Loch durch die Seitenwände piksen! 2 Mozzarella-Scheiben so in die Tasche legen, dass das Fleisch den Käse komplett verdeckt. Fleischöffnung zusammenpressen, mit 3 bis 4 Zahnstochern fixieren. Noch stabiler wird das Ganze mit einem längeren Holzspieß, den Sie mehrmals durch das Fleisch fädeln.

Enthäuten der Tomaten:

Dazu als erstes den grünen Strunk entfernen. Die Haut der Tomaten oben und unten mit einem Messer jeweils x-förmig einritzen. Tomaten 10 bis 20 Sekunden in kochendes Wasser legen. Sobald sich die Haut an den eingeschnittenen Stellen zu lösen beginnt, holen Sie die Tomaten aus dem Kochwasser und geben sie direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser (am besten mit Eiswürfeln drin). Nach kurzem Abkühlen setzen Sie mit dem Messer dort an, wo sich die Schale bereits löst. Die dünne Haut lässt sich dann mühelos streifenweise abziehen.

*Dieses Rezept stammt ursprünglich aus der Men's Health November 2010. Es wurden nur minimale*

Ä  
n  
d  
e  
r  
u