

Gefülltes Hähnchenbrustfilet im Weißkohlmantel



Hähnchenbrustfilet, gefüllt mit Speck und Käse,
umwickelt mit Weißkohl

Ich überlegte zuerst, für die Füllung des Filets Käse und gekochten Schinken zu nehmen, das kam mir dann aber zu sehr wie ein Hähnchenbrustfilet à la Cordon Bleu vor. Also entschied ich mich für Käse mit Speck. Und da das Filet mit Weißkohl umwickelt wird, kommt sowohl unter den Weißkohl als auch in den Gemüsefond eine Prise Kümmel.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 6 große Blätter Weißkohl
- 2 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Scheibe Gouda
- etwas mittelscharfer Senf
- Kümmel

- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20–30 Min. | Garzeit 20 Min.

6 große Weißkohlblätter vom Kohlkopf lösen. In einem großen Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten weich kochen. Bei jedem Blatt den dicken Stiel bis fast zur Hälfte des Blattes herausschneiden.

Das Hähnchenbrustfilet längs einschneiden, damit man es aufklappen kann. Beide Innenseiten ganz dünn mit Senf bestreichen, dann salzen und pfeffern. Eine Speckscheibe auf eine der Innenseiten legen, die Goudascheibe längs einmal zusammenfalten und darüber legen und schließlich mit einer weiteren Speckscheibe abschließen. Das Filet zusammenklappen. Auf die obere Seite des Filets eine kleine Prise Kümmel verteilen. Nacheinander das gefüllte Filet mit den Weißkohlblättern umhüllen und einschlagen. Dann quer zum Filet mit zwei Küchengarnsträngen vorsichtig zusammenschnüren.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Das umwickelte Filet nacheinander auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils einige Minuten anbraten. Wer es noch schmackhafter und würziger möchte, kann eine kleine Menge Speckwürfel zusammen mit dem umwickelten Filet in der Butter anbraten. Dann das umwickelte Filet auf die Seite, auf der das letzte umhüllende Weißkohlblatt zusammenschließt, legen und eine zweite Prise Kümmel in die Butter hineingeben. Etwas Gemüsefond dazugeben, den Deckel auf die Pfanne legen und 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Das umwickelte Filet in zwei Hälften teilen, etwas

von dem Fond mit Kümmel darüber geben und servieren.