

Žampionové kuře - Marinovaná kuřecí prsa se žampiony plněné sýrem

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Jílek

Suroviny

Marinierte Hühnerbrust

an mit Schafskäse gefüllten Champignons

Ein leckeres Rezept mit wenig Kohlehydraten

Zutaten pro Person

2 kl. o. 1 gr.

200 g

100g

50 g

für die

Marinade

Hühnerbrustfilet

braune Champignons

Kräuterquark

Schafskäse

Sojasoße, Olivenöl, Chilipaste, Honig und etwas scharfer Paprika

Postup

Zubereitung

Von den Zutaten der Marinade je ein Teelöffel in einer Tasse gut verrühren und die Hühnerbrust mehrmals damit von allen Seiten bestreichen.

eine feuerfeste Form etwas mit Olivenöl auspinseln, die marinierte Hühnerbrust einlegen und ca. 20 min bei 160 Grad und weitere 20 min bei 180 Grad im Ofen überbacken.

Die Champignons putzen (nicht waschen), die Stiele herausdrehen, mit Schafskäse füllen und in einer weiteren feuerfesten Form auf ein Kräuterquarkbett legen (die herausgedrehten Stiele natürlich mit dazwischen legen. Die letzten 20 min mit zu der Hühnerbrust in den Ofen stellen.

Aus dem Quark und der Feuchtigkeit der Pilze entsteht eine schmackhafte Soße, die nicht eiter abgeschmeckt werden muß