

GMF: Gefüllte Hähnchenbrust nach Friesenart

Zutaten für 4 Portionen:

4 ganze Hähnchenbrüste (je 160 g; wenn möglich mit Haut)
100 g Weizenmischbrot
100 g Nordseekrabben
3 El Anisschnaps
1 Eigelb
1 Knoblauchzehe
1/2 Tl gehackten Dill
Zitronenschale (getrocknet und gemahlen)
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2 El Öl



Zubereitung: Vom Weizenmischbrot die Kruste entfernen und die Krume in Wasser einweichen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, das gut ausgedrückte Brot dazugeben und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen. Sobald die Masse abgekühlt ist, die Krabben, das Eigelb, Dill und einen Esslöffel Anisschnaps unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste auseinander klappen und mit dem Fleischklopfer flach drücken. Die innere Fleischseite mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung gleichmäßig jeweils in die Mitte der vier Hähnchenbrüste verteilen, zusammenklappen und mit Zahnstochern rundherum feststecken. Hähnchenbrüste von außen salzen, pfeffern und auf dem Holzkohलगrill von jeder Seite etwa zehn Minuten grillen. Zwischendurch ab und zu mit Öl bepinseln und zum Schluss mit dem restlichen Anisschnaps beträufeln.

Nährwert: je Portion 450 kcal/1850 kJ

Quelle: GMF online -- <http://www.gmf-info.de> [<http://www.gmf-info.de/info/verbrauchertipps/rezept7.htm>]