



# Gefülltes Hähnchen mit Ziegenkäse

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Frühlingszwiebeln   | 2 St. |
| Zitronen            | 1 St. |
| Ziegenfrischkäse    | 150 g |
| Salz                |       |
| Pfeffer, schwarz    |       |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Sonnenblumenöl      | 1 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Zitrone waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Schüssel Frühlingszwiebeln und Zitronenschale mit Ziegenfrischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und jeweils seitlich eine Tasche hineinschneiden. Mit jeweils 1–2 TL Ziegenkäsecreme füllen.
3. Auf einem geölten Grillrost ca. 6 Min. von jeder Seite grillen. Gefülltes Hähnchen mit Ziegenkäse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das gefüllte Hähnchen auch in der Pfanne zubereiten. Dazu passt zum Beispiel [Klassischer Griechischer Salat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 429 kcal |
| Kohlenhydrate  | 4 g      |
| Eiweiß         | 40 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 27 g     |