



Mozzarella-Hähnchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	20 g
Mozzarella	1 St.
Parmaschinken	12 Scheiben
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Schlagsahne	100 g
Tomaten, gehackt	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Zahnstocher

1. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und jeweils in 2 flache Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und in 12 dünne Scheiben schneiden. Hähnchen damit und mit Basilikumblättern belegen und mit Schinken umwickeln, sodass der Mozzarella davon bedeckt wird. Mit Holzspießen oder Zahnstochern fixieren.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch mit der Mozzarellaseite nach unten im heißen Öl ca. 2 Min. anbraten. Wenden und weitere ca. 1–2 Min. braten. Mit Brühe und Sahne ablöschen und zugedeckt ca. 3–4 Min. gar schmoren.
4. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Gehackte Tomaten zur Sauce geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren. Sauce intensiv abschmecken, nach Belieben pürieren und mit Hähnchen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Antipasti-Focaccia](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	490 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g