



Schon eine
Idee für's
Ostermenü?

WIR WÜNSCHEN FROHE OSTERN!



Gefülltes Kikok-Filet mit getrockneten Tomaten und Feta



Unser Student Jens empfiehlt sein Lieblingsrezept:



Für die Marinade füllt Jens 100 ml Olivenöl in eine Schale, Basilikum und Rosmarin werden gehackt und in das Öl gegeben. Einen Spritzer frischen Zitronensaft und wahlweise geriebenen Parmesan hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen abschmecken.

In die Kikok-Hähnchen-Filets schneidet er eine Tasche und dieses wird ordentlich mit der Marinade eingerieben (Achtung: ungefähr die Hälfte der Marinade nur gebrauchen, denn der Rest wird später noch benötigt). Die getrockneten Tomaten werden im Ganzen in die Tasche gelegt und der zerbröselte Fetakäse wird darüber gestreut. Die Taschen schließt Jens vorsichtig (Tipp: ist die Tasche etwas überfüllt, mit einem Zahnstocher fixieren), legt sie in eine Auflaufform und würzt sie noch einmal von außen mit Salz und Pfeffer.

Auf die Oberseite der Filets gibt er den Rest des Fetas und träufelt die Marinade drüber. Die Oberseite mit dem Rosmarin und den italienischen Gewürzen bestreuen und für ca. 40 Minuten bei 160 Grad garen. Die Kirschtomaten mit dem Rest der Marinade marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und nach etwa 14 Minuten mit in die Auflaufform geben.

Anschließend serviert er die Filets mit den Kirschtomaten und frischem Baguette.

Zutaten:

- 2 halbe Kikok-Hähnchen-Filets
- 100 g Feta
- 1 Bund frisches Rosmarin
- 1 Bund frisches Basilikum
- eine halbe Zitrone
- 250 g getrocknete Tomaten in Öl
- Olivenöl
- 250 g Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer und getrocknete italienische Gewürze