

# **Maishänchenbrust mit Füllung von Maronen, Äpfeln und Cranberry**

## **Zutaten für 10 Personen**

0,1 Kg Butter

0,2 Kg Maronen, in Würfeln

0,2 kg Äpfel, in Würfeln

50 g Brösel, süß vom Biskuit

Cranberry-Sirup nach Bedarf

2 g Wildkräuter

1,5 kg Maishähnchenbrust mit Haut ohne Knochen

Pfeffer, weiß, aus der Mühle, Salz

Paprika mild, eine Prise

Schale von Limonen, unbehandelt,

10 g Zitronen-Thymian, Blättchen

0,1 l Rapsöl

## **Zubereitung**

1. Die Butter aufschäumen, Maronen und Äpfel kurz anschwitzen, mit den Brösel vom Biskuit und den Cranberry-Sirup abbinden, mit den Wildkräutern abschmecken.
2. Die Maishähnchenbrust längs einschneiden und mit den Maronen-Äpfeln füllen wieder zusammen klappen und in die Brustform drücken.
3. Eine Gewürzmischung aus Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Limonenschale, Zitronenthymian und dem Rapsöl herstellen, damit die Maishähnchenbrust gut von beiden Seiten einstreichen.
4. Kurz auf der Hautseite in einer Teflonpfanne anbraten, auf Backbleche setzen, im Backofen ca. 18 Minuten bei 160 Grad garen, ruhen lassen.
5. Die Maishänchenbrust einmal anschneiden sodass man die Füllung von Marone, Äpfel mit Cranberry sieht.

**Tipp: Dazu passt gut eine Hagebutten oder Holunder-Sauce**



## Beilagenempfehlungen

- Herbstliche Gemüse aus der Pfanne
- Rosenkohlgemüse mit Speck
- Kartoffel Schupfnudeln mit Haselnüsse



## Küchentipp

- Statt Maishähnchenbrust ( Preis ) Hähnchenbrust verwenden
- Füllung vorbereiten am Vortag



## Tipp zur Gartechnik

- Langsam garen, das Geflügel bleibt saftiger

## Allergenenkennzeichnung

Milch ( G ),

## Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost ( ohne Butter dafür Margarine, ohne Brösel dafür Weißbrot, Cranberry ohne Zucker.)  
**Haut nach dem Braten abziehen (Haut enthält viel Cholesterin.)**
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine.)  
**Haut nach dem Braten abziehen (Haut enthält viel Cholesterin.)**
- Diabetes mellitus (ohne Brösel dafür die Bindung mit kalorienfreien Bindemittel, Äpfel KH.),
- Purinarmer Kost ( nur 80 Gramm Geflügel,)  
**Haut nach dem Braten abziehen (Haut enthält viele Purine.)**