



3 Meat

Hähnchen mit Speck und geröstetem Kürbis



Zubereitungszeit
60 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Kürbisscheiben auf Backblech verteilen, mit Rosmarin und Meersalz bestreuen, mit Olivenöl beträufeln. 35-45 Min. rösten. Hähnchenfilet aufschneiden, mit Kräuter-Frischkäse füllen, zuklappen und mit Speck umwickeln. In Öl kurz anbraten, dann 20-25 Min. im Ofen garen.

Zutaten

- ☐ 2 kleine Kürbisse, Kerne entfernt, in Scheiben
- ☐ 4 Hähnchenfilets
- ☐ 8 Scheiben Frühstücksspeck
- ☐ Kräuter-Frischkäse light (z.B. Philadelphia)
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ Nadeln von einigen Rosmarinzwiegen
- ☐ Meersalz

Nährwerte pro Person

Energie	323 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	18 g
Eiweiß	34 g