

3 Fleisch

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 Rosmarinzweigen
- [ ] Meersalz

Nährwerte pro Person

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