

## Gefüllte Perlhuhnbrust mit Kardamom-Sauce



### Zubereitungszeit

45 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 370 kcal

Eiweiss: 37 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 17 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Mit Gemüsesalat servieren.

### Zutaten

- 80 g getrocknete Aprikosen
- 1 Chilischote
- 1 TL Butter
- 1.5 EL flüssiger Honig
- 4 Perlhuhnbrüste oder  
Maispouardenbrüste à ca. 170 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Bratbutter
- 2 dl Bratensauce
- 2 Kardamomkapseln

### Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C vorheizen. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Kochendes Wasser darüber giessen, Aprikosen ca. 10 Minuten ziehen lassen, auspressen. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Mit den Aprikosen in der Butter andünsten. Honig darunter mischen. Füllung abkühlen lassen.
2. Perlhuhnbrüste fast halbieren und aufklappen. Salzen und pfeffern. Füllung darauf verteilen. Fleisch aufrollen und mit Zahnstochern befestigen. Nochmals würzen. In der Bratbutter rundum ca. 5 Minuten anbraten. Im Ofen ca. 16 Minuten fertig garen.
3. Für die Sauce Bratensauce mit Kardamom aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kardamom entfernen. Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren.