

# Low Carb Überbackenes Schinken Käse Hähnchen

## Nährwerte:

Pro **Portion 300 g** errechnen sich folgende Nährwerte:

**Kalorien:** 475 kcal

**Eiweiß:** 57,5 g

**Fett:** 24,8 g

**Kohlenhydrate:** 3,3 g

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht

**Portionen:** 2

## Zutaten :

300 g – Hähnchenbrustfilet

150 g – Cherrytomaten

80 g – Käse (z.Bsp. Cheddar am Block, frisch gerieben)

80 g – Putenschinken (luftgetrocknet)

50 g – Frischkäse oder Crème fraîche

Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Den Käse, ich verwende am allerliebsten originalen Cheddar (gibt es ab und zu im Discounter, zB. während der englischen Woche, etc.), dieser gibt einen tollen Geschmack ab. Ihr könnt aber auch anderen Käse verwenden oder auch bereits geriebenen Käse. Nun schneidest du den Schinken deiner Wahl in schmale Streifen. Hier verwende ich gerne luftgetrockneten Putenschinken, da dieser sehr aromatisch ist.

Den Käse und Schinken gibst du nun zusammen mit 2 EL neutralem Frischkäse oder 2 EL Creme Fraiche in eine kleine Schüssel und vermische das Ganze.

Würze dabei mit etwas Pfeffer und evtl einer kleinen Prise Salz. **Achtung:** Käse und Schinken sind bereits gesalzen. Die Hähnchenbrust dann mit einem scharfen Messer einschneiden. Achte darauf, dass du tief schneidest, allerdings nicht so tief, dass du das Hähnchen durchschneidest!

Es sollen tiefe Taschen entstehen, die wir anschließend befüllen. Die einzelnen Einschnitte nun mit der Masse befüllen, bzw. stopfen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Kirschtomaten waschen und daneben verteilen. Pfeffern und die Tomaten leicht salzen.

Für 25-35 Minuten in den Ofen schieben auf mittlerer Schiene und bei Ober-/Unterhitze.



*Guten  
Appetit*

