

Hähnchenbrust mit grüner Füllung



Zutaten für zwei Personen:

ca. 200 g Hähnchenbrustfilet
(vier dünne Scheiben)

2 TL Senf

100 g Spinat

2 kleine Tomaten

2 TL neutrales Öl

150 ml Gemüsebrühe

1. Hähnchenfilets gut waschen, trocken tupfen und quer in dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit Senf bestreichen.

Tomaten häuten, vierteln, Kerne ausdrücken und fein würfeln.

2. Spinat kurz blanchieren, draufgeben und einige Tomatenwürfel zugeben. Aufrollen, mit Küchengarn zusammenbinden.

3. In heißem Öl rundherum anbraten, mit einer Tasse Gemüsebrühe ablöschen und 10-12 Minuten zudeckt schmoren.

4. Restliche Tomatenwürfel zugeben und 3 Minuten weiterschmoren.

Hinweise:

Als Beilage für jeden ein Knäckebrot oder ein kleines Stück Baguette.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 07.01.2024