

Geflügel Rezepte

Geflügelbrust Mit Spinat

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Geflügel, Gemüse, Käse, Diät, Kalorienarm

2	Hähnchenbrustfilets; je - ca. 150g	- mehr
	Salz	1 Teel. Öl
	Pfeffer a.d. Mühle	2 Schalotten
60 g	Edelpilzkäse	100 ml Geflügelfond
6 große	Spinatblätter; evtl. 1/3	150 g Gemüse; fein geschnitten
		1 Teel. Saure Sahne

1. In die Hähnchenbrustfilets mit einem Messer eine Tasche einschneiden, salzen, pfeffern. 2/3 des Käses würfeln und in die Taschen geben.

2. Die Spinatblätter waschen. In Salzwasser kurz blanchieren. Zu zwei Rechtecken auslegen, die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin einwickeln.

3. Öl in einem Topf erhitzen, die gehackten Schalotten darin andünsten. Fond angießen, zum Kochen bringen. Sieb-Einsatz in den Topf setzen, das Gemüse zusammen mit den umwickelten Hähnchenbrustfilets einlegen und zugedeckt circa 20 Minuten dämpfen.

4. Den Fond mit saurer Sahne binden und den restlichen Käse darin schmelzen. mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Sauce reichen.

Pro Person ca: 330 Kalorien - Eiweiß: 12 Gramm