Rezept

Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Ricotta

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Ricotta, am 29.04.2024

Zutaten

80 g	TK-Blattspinat
	Salz
30 g	Gouda
	Pfeffer
100 g	Radieschen
1 TL	Honig
50 g	Ricotta
	frisch geriebene Muskatnuss
2	Hähnchenbrustfilet (à 120 g)
100 g	Kirschtomaten
1 EL	Rotweinessig
1 TL	Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 11 g F, 36 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat in einem Sieb in ca. 1 Std. 30 Min. auftauen lassen. Dann den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spinat gut auspressen, dann nicht zu klein hacken. Spinat mit dem Ricotta in einer Schüssel vermischen. Mit 1/2 TL Salz und 1-2 Prisen Muskat würzen. Den Gouda grob raspeln.

2. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Jedes Filet schräg viermal ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Je 1 TL der Spinat-Ricotta-Füllung in jeden Einschnitt füllen. Das Fleisch auf das Blech legen und mit dem geriebenen Gouda bestreuen, mit Pfeffer würzen. Das Blech in den Backofen (Mitte) schieben und die Hähnchenfilets 20 Min. garen.

3. Die Tomaten waschen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Weinessig, Honig und Rapsöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und die Radieschen mit dem Dressing anmachen und ziehen lassen, bis die Hähnchenfilets fertig sind.

4. Den Tomaten-Radieschen-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und neben dem Salat auf die Teller setzen. Servieren.