

Rezept

Hähnchenbrust gefüllt mit Spinat und Schafkäse

Ein Rezept von Hähnchenbrust gefüllt mit Spinat und Schafkäse, am 18.04.2025

Zutaten

100 g frischer Spinat, geputzt gewogen	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 1/2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer
1/4 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	2 Hähnchenbrustfilets
20 g Feta-Schafkäse	100 ml Gemüsebrühe, Fertigprodukt
4 EL trockener Weißwein	20 g Diätmargarine
1 TL Mehl	1 EL Crème fraîche
1/4 TL getrockneter Thymian	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen, grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Spinat untermischen und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
2. Den Ofen auf 250° vorheizen. Zwei Stücke Alufolie, je 30 × 30 cm, mit etwas Olivenöl einpinseln. Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und seitlich waagrecht etwas mehr als bis zur Hälfte einschneiden. Die Stücke auseinanderklappen, leicht flach klopfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Spinat belegen. Den Schafkäse fein zerkrümeln und auf dem Spinat verteilen. Die Filets zusammenrollen, straff in die Folie einwickeln, Enden fest zusammendrücken.
3. Die Rollen nebeneinander in eine Auflaufform legen, mit Gemüsebrühe und Wein begießen und im Backofen (Mitte, Umluft 220°) 20 Min. garen. Danach die Rollen aus der Form nehmen und warm halten.
4. In einem kleinen Topf die Margarine schmelzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Hähnchen-Päckchen an der Seite aufschneiden, den Fleischsaft zum Fond in die Form gießen. Das Ganze mit dem Schneebesen unter die Mehlschwitze rühren und aufkochen.
5. Crème fraîche und Thymian unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenrollen aus der Folie lösen. Das Fleisch schräg aufschneiden, auf vorgewärmte Teller legen und die Sauce dazugeben.