



Hähnchenbrust mit Schinken und Blattspinat gefüllt in Parmesanhülle

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

So kann man eine simple Hähnchenbrust schnell, einfach und preiswert zu einer abwechslungsreichen Zubereitung machen.

Zutaten

- 4 frische, handelsübliche Hähnchenbrüstchen
- 250 g frischen Blattspinat (geht auch mit TK Spinat)
- 4 Scheiben gekochten Schinken
- 2 Schalotten
- 2 Eier
- Etwas geriebener Parmesan
- Etwas Milch
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Panade:

Schritt2

Die Eier mit etwas Milch verquirlen, ca.30 g geriebenen Parmesan dazu geben, verrühren.

Schritt3

Die Spinatfüllung:

Schritt4

Feingehackte Schalotten und etwas Knoblauch in Butter glasig schwitzen und den gut gewaschenen, möglichst trockenen Spinat dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 2-3 min.

"köcheln" , "bissfest lassen und auf einem Küchensieb ablaufen lassen.

Schritt5

Die Hähnchenbrüste:

Schritt6

Von der Fleischseite einem "Schmetterlingsschnitt", eine Tasche schneiden. Aufklappen, ev. etwas drücken / klopfen. Innerlich etwas salzen, pfeffern.

Schritt7

Mit einer zugeschnittenen Scheibe Schinken und dem möglichst trockenem Blattspinat belegen, ev. mit Zahnstocher verschließen. Äußerlich leicht würzen und mit Mehl bestäuben, durch die Ei - Parmesan- Panade ziehen. In brauner Butter ca. 3 - 4 Minuten auf jeder Seite appetitlich goldbraun heraus braten

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Möglichkeiten der Beilage sind mannigfaltig wie:

Schritt10

Verschiedene Gemüse, Nudeln, Risotto, Kartoffelgratin, Kartoffel -Pürrée etc.

Schritt11

Tomatensoße, Käsesoße, kleines Saisongemüse oder Saisonsalate

Tags: einfach, für jeden tag, lecker, pikant, preiswert, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-mit-schinken-und-blattspinat-gefüllt-in-parmesanhuelle/>