

# Hähnchenbrust mit Spinat gefüllt

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Zart und leicht, aber nicht langweilig, herzhaft, preiswert.

## Zutaten

- 4 frische, handelsübliche Hähnchenbrüste
- 300 g frischer knackiger Blattspinat, geputzt, gewaschen
- 8 junge Frühlingsmöhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 8 gleichmäßig kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1/8 l Sahne
- 1/8 l Creme fraiche
- 50 g Gorgonzola
- 1 Esslöffel Honig
- Etwas Sherry
- Ewas Butter
- Salz, Pfeffer, Chili oder Cayennepulver

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Gemüse:

### Schritt2

Den Staudensellerie putzen, ev. Fäden ziehen und in 3 x 3 cm große Stücke schneiden.

### Schritt3

Die Frühlingsmöhren waschen, putzen, etwas von dem "Grün" stehen lassen. In Salzwasser mit einer Prise Zucker "al dente" blanchieren, in Eiswasser abkühlen, ebenso die Schalotten

#### **Schritt4**

Nunmehr das Gemüse In brauner Butter mit dem Honig anschwanken / anbraten, 5 - 6 min. schmoren, salzen, pfeffern

#### **Schritt5**

Die Spinatfüllung:

#### **Schritt6**

Den Blattspinat putzen, mehrfach waschen, trocken schleudern.

#### **Schritt7**

Die Zwiebeln in reichlich brauner Butter angehen lassen,den Spinat dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch (wenn man mag) und Muskatnuss würzen. Bei geschlossenem Deckel lediglich 1 - 2 min. andünsten, auf ein Küchensieb leeren, etwas ablaufen und abkühlen lassen.

#### **Schritt8**

Die gefüllte Hähnchenbrust:

#### **Schritt9**

In die Hähnchenbrüste eine Tasche schneiden und mit dem Spinat stramm füllen; mit Zahnstochern verschließen.

#### **Schritt10**

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in Butter von allen Seiten goldgelb anbraten. In den auf 160° C vorgeheizten Backofen für 8 - 10 min. schieben. Danach heraus nehmen, warm halten.

#### **Schritt11**

(Die zarten Brüste dürfen keinesfalls zu heiß gegart werden, sondern sollen unbedingt rosa bleiben)

#### **Schritt12**

Die Soße:

#### **Schritt13**

Den Bratensatz mit dem Sherry, Sahne und Crème fraiche ablöschen und den zerbröckelten Gorgonzola dazu geben, etwas verkochen lassen. Mit etwas Chili oder Cayenne nachschmecken, auf die benötigte Menge reduzieren.

#### **Schritt14**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt15**

Hähnchenbrüstchen tranchieren, 3 - 4 Scheiben p. P; das Gemüse drum herum garnieren. Die Gorgonzola Soße extra reichen

## **Schritt16**

und mit einen Wild - oder Basmati Duftreis ergänzen..

**Rezeptart:** Geflügel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-mit-spinat-gefüellt/>