



Hähnchenbrust mit Spinat-Käse-Füllung

dazu Honig-Salbei-Karotten und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Die fein-würzige Spinat-Käse-Füllung ist das Beste, was dem zarten Hähnchenfleisch passieren konnte. Serviert mit leckeren Ofenkartoffeln und aromatischen Honig-Salbei-Karotten ein großer Schmaus für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 500g Drillinge
- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Päckchen Honig
- 5g frischer Salbei

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Fleischklopfer
- Sparschäler
- Küchenreibe

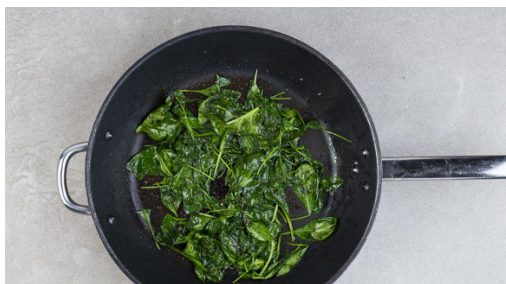
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

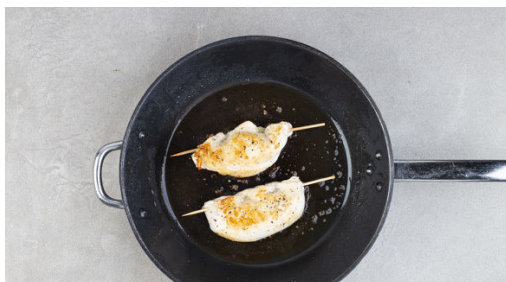
Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 55.4g



1. Spinat garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Spinat** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Die Pfanne aufbewahren.



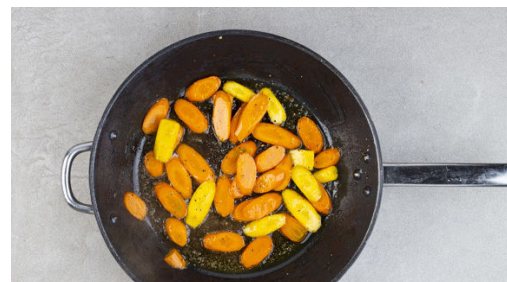
4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten und leicht bräunen lassen, aber nicht durchgaren. Anschließend von beiden Seiten mit Salz würzen, zu den **Kartoffeln** auf das Blech geben und 14-15Min. mitgaren, bis das **Fleisch** durch ist.



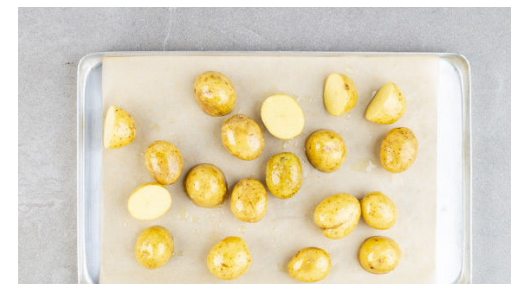
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von der flachen Seite aus eine ca. 3cm tiefe Tasche einschneiden. Anschließend ca. 1cm dünn plattieren. Das **Hähnchen** gleichmäßig mit dem **Käse** und dem **Spinat** füllen und das **Fleisch** über der **Füllung** möglichst dicht mit den **Holzspießen** verschließen.



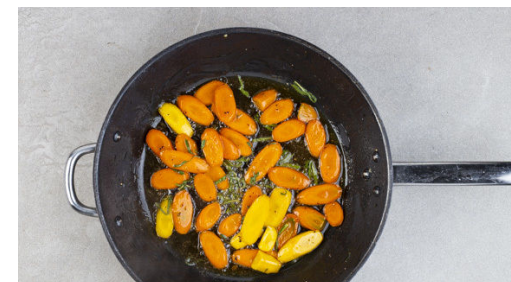
5. Karotten garen

Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne mit 3EL Wasser, 1/2TL Salz und der **1/2 des Honigs** bei mittlerer Hitze abgedeckt in 10-12Min. weich dünsten.



3. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder ganz lassen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz sowie Pfeffer vermischen. Gleichmäßig verteilen und 20-30Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** gar sind.



6. Karotten verfeinern

Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** nach Belieben mit dem **Salbei** und 1TL Butter verfeinern. Das **gefüllte Hähnchen** in Tranchen aufschneiden, mit den **Honig-Salbei-Karotten** und den **Kartoffeln** anrichten und servieren.