



## Hähnchenbrust mit Spinat-Käse-Füllung

dazu Honig-Salbei-Karotten und Kartoffeln



30-40min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen geriebener Gouda<sup>7</sup>
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 1kg Drillinge
- 1 gelbe Karotte
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Honig
- 5g frischer Salbei

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

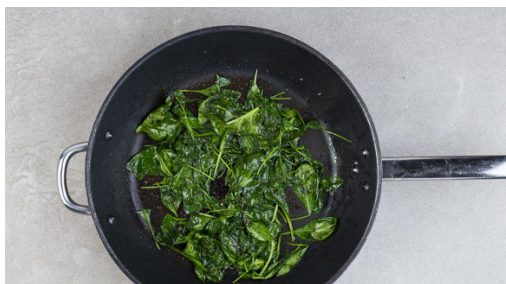
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

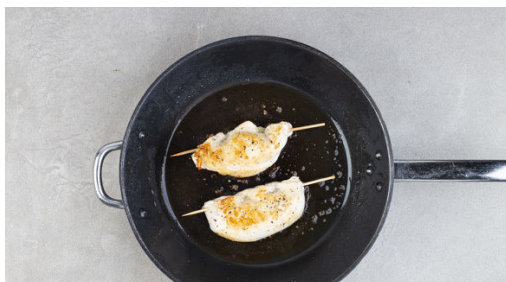
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 49.3g



### 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 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Die Pfanne aufbewahren.



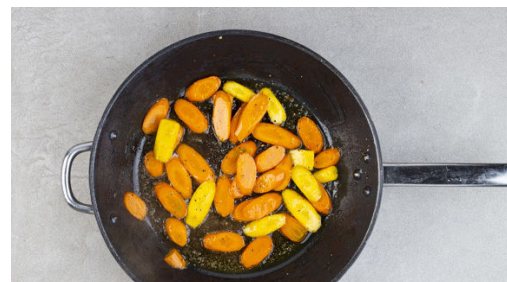
### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1-2EL 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.



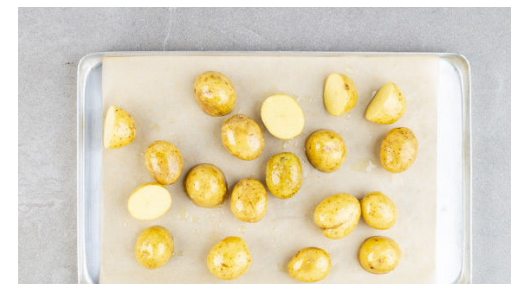
### 2. Fleisch vorbereiten

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.



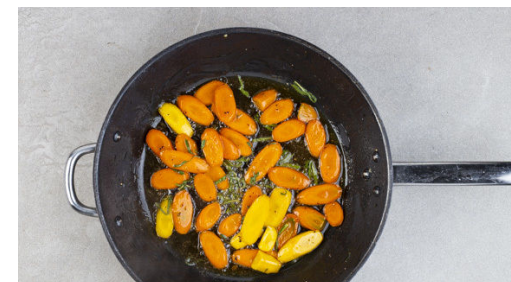
### 5. Karotten garen

Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne mit 5EL Wasser, 1/2-1TL Salz und der **1/2 des Honigs** bei mittlerer Hitze abgedeckt in 10-12Min. weich dünsten. **Tipp:** Wer mag, kann auch den ganzen **Honig** verwenden.



### 3. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder ganz lassen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1TL 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 1-2TL Butter verfeinern. Das **gefüllte Hähnchen** in Tranchen aufschneiden, mit den **Honig-Salbei-Karotten** und den **Kartoffeln** anrichten und servieren.