



*Mein Stück Natur.*

## Hähnchenbrustfilet gefüllt mit Spinat, Tomate, Käse

### ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets,  
600 g Spinat,  
250 g Heinrichsthaler  
Gouda gerieben,  
1 Stk Zwiebel,  
2-3 Knoblauchzehen,  
2 EL ÖL,  
1 EL Butter,  
ca. 100 - 150 ml Sahne oder  
Milch,  
1 Handvoll Cherrytomaten,  
Zahnstocher

### ZUBEREITUNG

ca. 50 min

*Guten  
appetit!*

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Spinat waschen,  
in einen Topf mit kochendem  
Wasser legen und zusammen-  
fallen lassen. Dann Abtropfen,  
auspressen und grob hacken.

Anschließend Zwiebel und Knoblauch  
schälen, fein würfeln und mit Butter  
kurz in einer Pfanne anbraten bis sie  
glasig werden. Dann den Spinat hin-  
zufügen und zwei Minuten garen lassen. Mit Sahne ablöschen  
und den geriebenen Käse einrühren. Mit Pfeffer, Salz und  
Muskatnuss würzig abschmecken und kurz ziehen lassen.

Das Hähnchenbrustfilet seitlich aufschneiden, aufklappen und  
flach klopfen. Dann von beiden Seiten ausgiebig mit Salz,  
Pfeffer, Knoblauch und Paprikapulver würzen. Daraufhin das  
Filet mit drei Schichten belegen: Erst Käse, dann Spinat und  
geschnittene Tomaten und zum Abschluss erneut mit Käse  
bestreuen. Das Filet zusammenklappen und fixieren (zum  
Beispiel mit einem Zahnstocher).

In einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braun braten. Voila!

**Tipp:** Als perfekte Beilage dient ein knackiger Salat  
oder knusprige Bratkartoffeln.

### Hauptgericht

