

Gefüllte Hähnchenfilets auf Sommerspinat

Die Hähnchenfilets, die mit einer Schafskäse-Spinat-Masse gefüllt werden, schmecken an den heißen Tagen des Jahres besonders gut

Spinat ist gesund und nährstoffreich. Er enthält vor allem Vitamin A sowie Eisen und ist ein guter Lieferant von Vitamin C und Calcium. Außerdem ist er das ganze Jahr über zu bekommen und kann in den unterschiedlichsten Variationen verwendet werden.

Durch die Füllung mit Schafskäse und Spinat erhalten die Hähnchenfilets eine besonders würzige Note und bleiben saftig. Frische und leichte Kost ist vor allem in den Sommermonaten gefragt. Daher passt das ausgefallene zubereitete Hähnchenfleisch hervorragend in die warme Jahreszeit.

ZUTATEN

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 750 g Spinat
- ▶ 75 g Schafskäse
- ▶ 2 Hähnchenfilets (à 200 g)
- ▶ 2 EL Rapsöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 150 g Kirschtomaten
- ▶ Holzspießchen

ZUBEREITUNG

Spinat putzen und waschen. Circa 100 g in kochendes Wasser geben und zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen, leicht ausdrücken und klein schneiden. Schafskäse in Stücke schneiden und mit dem Spinat mischen. In die Hähnchenfilets jeweils eine Tasche schneiden und mit der Schafskäse-Spinat-Masse füllen.

Mit Holzspießchen zusammenstecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin von jeder Seite 6–8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Hähnchen-

filet aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebel im Bratfett anbraten. Tomaten zufügen und rund zwei Minuten mitschmoren. Übrigen Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfilet aufschneiden und zusammen mit dem Spinat-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwertangaben pro Portion: 242 kcal, 10,8 g Eiweiß, 2,8 g Kohlenhydrate, 32 g Fett. *CMA*

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Spinat als Salat oder Beilage

Spinat gehört zur Familie der Gänsefußgewächse. Er ist tiefgekühlt und frisch erhältlich. Frischer Spinat wird mit (maschinell geernteter Wurzelspinat) oder ohne Wurzel (handgeernteter Blattspinat) angeboten. Die unterschiedlichen Erntemethoden wirken sich aber nicht auf die Qualität aus. Spinat wird nach Aussaattermin in Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterspinat unterteilt. Der Frühlings- und der Sommerspinat schmecken roh gut als Salat. Herbst- und

Winterspinat eignen sich mit ihren kräftigen und oft leicht gewellten Blättern eher zum Blanchieren. Roher, pürierter und passierter Spinat sind geeignete Färbemittel für hausgemachte Pasta.

► Inhaltsstoffe:

Spinat hat einen hohen Mineral- und Vitamingehalt. Allerdings reichert er auch Oxalsäure und Nitrat an, das sich aber durch Blanchieren um bis zu 70 Prozent reduzieren lässt.

Quelle:

www.lebensmittelllexikon.de



Saftig, frisch und würzig schmecken die gefüllten Hähnchenfilets.

Foto: CMA