



Hähnchenbrust mit Spinat-Ziegenfrischkäse Füllung

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, zart, gesund und „stimmig“, kreative Alltagsküche, schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- Für die Hähnchenbrust:
- 4 Stück ausgelöste Hähnchenbrüste mit Haut
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 100 g frischer, geputzter Spinat (Geht auch mit T.K. - Spinat)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 El Butter
- 2 Eier mit 2 El Milch verklappert
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Nizzaer Erbsengemüse:
- 450 g T. K. feine Erbsen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Scheiben gekochten Schinken in kleinen Würfeln.
- 2 Tomaten, entkernt, abgezogen in kleinen Würfeln (Tomate concassée)
- 1 Handvoll Kopfsalatblätter in Streifen geschnitten
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 strich geriebene Muskatnuss
- 1 kleiner Becher Crème fraîche

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Den geputzten, von groben Strünken befreiten Spinat mehrfach waschen und gut ablaufen lassen.

Schritt4

Die Zwiebeln in 1 El Butter glasig angehen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Spinat dazu geben, 1 -2 min. dünsten und auf einem Küchensieb ablaufen lassen, danach etwas ausdrücken. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

Schritt5

Die gefüllten Hähnchenbrüste:

Schritt6

Die Hähnchenbrust zunächst unter fließendem Wasser Waschen, trocken tupfen. Waagrecht von der langen Seite einschneiden, aber nicht durchschneiden, sodass eine Tasche entsteht.

Schritt7

Aufklappen, etwas drücken und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Spinat und Ziegenkäse verteilen, überklappen und schließen.

Schritt8

Leicht mit Mehl bestäuben und durch die Ei - Milch Mischung ziehen. Die Eier etwas abstreifen und die Brüstchen in eine Stielpfanne mit heißer Butter geben. Bei mittlerer Hitze ca. 2 min. braten, angehen lassen, erst dann wenden.

Schritt9

Goldgelb auf beiden Seiten ca. 8 min. braten, zwischendurch mit der Bratbutter begießen.

Schritt10

Danach prüfen, nicht übergaren, rosa halten.

Schritt11

Das Nizzaer Erbsengemüse:

Schritt12

Die Zwiebel in 1 El Butter glasig angehen lassen, dann den gewürfelten Schinken dazu geben.

Schritt13

Danach folgen die angetauten Erbsen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Crème fraiche hinzufügen und 3 - 4 min. leise köcheln lassen.

Schritt14

Ev. mit etwas Speisestärke „sämig“ binden, zuletzt die Tomatenwürfel und die Kopfsalatstreifen

unterschwenken.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Gern reiche ich dieses Gericht mit gebackenen Kartoffeln wie: T.K. Herzoginnen Kartoffeln oder auch Kroketten.

Tags: hähnchen, hähnchenbrust, sahn, spinat, ziegenfrischkäse

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