

Überbackene Hähnchenbrust mit Spinat

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g (TK)- Blattspinat
- 450 g Hähnchenbrust-Filet
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Rapsöl
- alternativ: Sesamöl
- 1 Zwiebel
- frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Schafskäse

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Spinat auftauen. Hähnchenbrust-Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten großzügig würzen.

Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen (Vorsicht, es darf nicht rauchen!) und das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Spinat kurz mitgaren, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Angebratene Hähnchenbrust-Filets in eine Auflaufform legen und den Spinat darauf verteilen. Schafskäse in Würfel schneiden und darüberstreuen. Alles im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten überbacken. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Tipp:

Als Beilage passt eine kleine Portion Vollkornreis oder pro Person ein halbes Vollkornbrötchen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen