

Überbackene Hähnchenbrust mit Spinat und Schafskäse

Zutaten (für 4 Personen):

- 450 g tiefgekühlter Blattspinat
- 4 (je ca. 150 g) Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Sesamöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel
- frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Schafskäse

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Spinat auftauen lassen. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten großzügig würzen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen (Vorsicht, es darf nicht rauchen!) und das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Spinat darin kurz vorgaren, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die angebratenen Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform legen und den Spinat darauf verteilen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und darüberstreuen. Alles im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten überbacken. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte (pro Portion):

310 kcal, 43 g Eiweiß, 14 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Tipp:

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

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Bluthochdruck
Brustkrebs-Nachsorge
Diabetes
Divertikulose
Fettleber
Fettleibigkeit
Fettstoffwechselstörungen
Fruktose-Intoleranz
Fußpilz
Gastritis
Gicht
Hashimoto
Metabolischem Syndrom
Morbus Crohn

Multipler Sklerose
Parodontitis
Sodbrennen
Reizdarm
Rosazea
Schuppenflechte
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 11.02.2019

Koch/Köchin:

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