

Spinat-Hähnchen

Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel
1 EL Öl
250 g Blattspinat
6 Hähnchenbrustfilets
Fett zum Braten
250 g Schinkenspeck in dünnen Scheiben
100 g Champignons
3 EL Butter oder Margarine
3 EL Mehl
1/2 l Fleischbrühe
200 ml Sahne
Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und kurz in Öl anbraten. Spinat dazugeben und kurz dünsten, bis er zusammengefallen ist.

In die Hähnchenbrustfilets Taschen hineinschneiden und die Zwiebel-Spinat-Mischung hineingeben und mit je einem Zahnstocher verschließen. Filets in der Pfanne von beiden Seiten kräftig anbraten, Hitze drosseln und noch circa 10 Minuten bei geringer Hitze braten. Die Filets mit dem Schinkenspeck umwickeln und in eine gefettete Auflaufform geben. Backofen auf 180°C vorheizen.

Champignons anbraten und über die Filets geben. Butter oder Margarine erhitzen, Mehl zugeben und verrühren und mit Brühe und Sahne ablöschen. Sauce etwa 10 Minuten einköcheln lassen. Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, über das Fleisch geben und alles im Backofen 60 Minuten garen.

Dazu passen Bandnudeln und grüner Salat.