



Pouletbrust mit Spinatfüllung

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 45 min.

Zutaten für 4 Portionen:

Poulet:

- 4 Pouletbrüste à je ca. 150 g
- Salz
- Pfeffer
- 4 Tranchen Speck

Blattspinat:

- 300 g frischer Blattspinat
- Bratbutter
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Blattspinat waschen. Zwiebel und Knoblauch in der Bratbutter anziehen. Den gewaschenen Blattspinat dazu geben und anziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz kochen. Kalt stellen und in einem Sieb abtropfen lassen und die restliche Flüssigkeit ausdrücken.



Zubereitung:

Schritt 2

Die Pouletbrüste mit dem Messer seitlich einstechen und mit dem Spinat füllen. Die Pouletbrüste mit einer Specktranche umwickeln. Die fertigen Pouletbrüste können im Ofen in einer Backschale auf 180-200°C während 20 min. gebacken werden.