

HÄHNCHENFILET GEFÜLLT MIT SPINAT

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 4 Hähnchen-Grillfilet
- 250 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 3 EL Walnussöl
- Salz
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1/2 Becher Crème fraîche
- Holzspieße

Spinat vorbereiten. Zwiebeln fein würfeln. 1 EL Walnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und die Hälfte des Spinats hinzugeben.

Alles etwas salzen und kurz dünsten. Mandeln und 1 EL Crème fraîche untermischen. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

Das Hähnchen-Grillfilet salzen und pfeffern und die Spinatmasse darauf verteilen. Das Filet aufrollen und mit einem Holzspieß befestigen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundherum anbraten und ca. 20 Minuten garen.



Borgmeier
Frischgeflügel