WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Feta gratiniertes Hähnchenfilet auf Blattspinat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 EL Öl
100 g Feta
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Blattspinat (TK)
Salz und Pfeffer
1 TL Muskat
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 522 kcal, 29 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Feta gratiniertes Hähnchenfilet auf Blattspinat

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



2. …und in eine Auflaufform legen.



3. Dann die Hähnchenfilets mit zerbröseltem Feta toppen und circa 3 bis 5 Minuten bei 200 Grad gratinieren.

Mit Feta gratiniertes Hähnchenfilet auf Blattspinat



4. …bis sie schön goldbraun gegrillt sind.



5. Jetzt Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL Öl 3 bis 5 Minuten anschwitzen.



Mit Feta gratiniertes Hähnchenfilet auf Blattspinat

6. Dann den TK-Spinat dazugeben und circa 7 bis 10 Minuten köcheln lassen.



7. Anschließend den Spinat mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.



8. Zum Schluss die Hähnchenfilets aufschneiden, auf dem Spinat anrichten und mit rotem Pfeffer genießen. Lecker!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Feta gratiniertes Hähnchenfilet auf Blattspinat



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**