Hühnerbrust gefüllt mit Spinat und Feta

Ein leckere Hühnerbrust gefüllt mit Spinat und Feta überzeugt selbst die Kleinsten in der Familie. Ein tolles Rezept, das jeder mal ausprobieren sollte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrüste
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
450 g	Spinat (tiefgefrorenen)
250 g	Feta
500 g	Paniermehl
120 g	Butterflocken

Zubereitung

1. Für die leckere Hühnerbrust gefüllt mit Spinat und Feta zuerst den Backofen auf 180°C vorheizen. Nun die Hühnerbrust von allen Häuten befreien, unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Danach das Fleisch dünn klopfen. Um die Fasern nicht zu beschädigen, am besten Klarsichtfolie über das Fleisch legen und mit einer flachen Pfanne platt klopfen.

2. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in einen Topf drücken. Olivenöl und Spinat dazugeben und schmoren lassen. Die Zugabe von Wasser ist bei tiefgekühltem Spinat nicht nötig, der liefert genug. Während dieser schmort den Feta Käse aus der Lauge nehmen und in kleine Würfelchen schneiden. Diese dann zugeben und gut miteinander verrühren.

3. Nun die Füllung auf die flache Hühnchenbrust legen, diese einrollen und verschnüren. Je nach Größe der Hühnerbrust entweder mit einem Bindfaden oder, wenn man viele kleine Brüstchen hat, dann wie eine Roulade mit Rouladenklammern oder Zahnstocher festmachen. Wenn nicht die ganze Füllung Platz auf dem Fleisch findet, ist das nicht schlimm, diese kann man später auch einfach dazu reichen. Die Rolle dann noch mal ringsherum in Paniermehl

wälzen.

4. In eine ausgefettete Auflaufform nun die einzelnen Hühnerbrüste legen und Butterflöckchen oben auf geben und das Ganze nun in den Backofen stellen. Nach 30 Minuten, wenn die Hühnerbrust schön knusprig ist, diese aus dem Ofen nehmen. Die restliche Füllung kurz vor Garzeitende noch mal warm machen und dazu reichen.

Tipp

Gefüllte Hühnerbrust mit Spinat und Feta schmeckt auch lecker mit frischem Gemüse, wie Tomatenscheiben oder Gurken. Warme Beilagen sind Tomatenreis oder Wildreis. Ein frischer Salat passt immer!