Hühnerfleisch-Laibchen

Die Hühnerfleisch-Laibchen mit Spinat schmecken köstlich mit gemischten Salat, Reis oder Braterdäpfeln. Auch als Low Carb Gericht mit Gemüsebeilage sind sie ideal.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

500 g	Hühnerbrustfilets
150 g	Spinat (frisch oder TK)
1 Stk.	Zwiebel (kleine)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Ei
100 g	Emmentaler (Bergkäse, Gouda, gerieben)
2 EL	Paniermehl
1 TL	Senf (mittelscharf)
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer
	Butterschmalz (oder Pflanzenöl)

Zubereitung

1. Für die **Hühnerfleisch-Laibchen** die Hühnerbrustfilets grob schneiden und mit einem Fleischwolf oder Mixer zu feinem Faschierten verarbeiten. Spinat gründlich waschen, 1–2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Das Hühnerfleisch mit Spinat, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Ei, Käse, Senf und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

2. Mit angefeuchteten Händen gleichmäßige, kleine Fleischlaibchen formen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hühnerfleisch-Laibchen bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Die gebratenen Hühnerfleisch-Laibchen mit gemischten Salat servieren und genießen!