

GEFÜLLTE HÜHNERBRUST

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

- 4 Hühnerbrustfilets
- ca. 200 g TK Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1/8 l Gemüsesuppe
- Oregano
- Basilikum
- 400 g Spaghetti
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Schalotten und den Knoblauch in etwas Olivenöl glasig rösten, aufgetauten Blattspinat zugeben, kurz mitrösten, etwas ausdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Hühnerfilets an der Längsseite eine Tasche schneiden, mit Spinat füllen und mit Zahnstochern verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die gefüllten Hühnerbrüste darin goldbraun anbraten, mit wenig Wasser aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze fertigkochen.

Für die Tomatensauce die geschälten Tomaten aus der Dose nehmen und in Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten aus dem Glas nehmen, gut abtropfen lassen und ebenfalls kleinschneiden. Die zweite Hälfte der Schalotten in Olivenöl glasig rösten, Tomatenstücke, getrocknete Tomaten und restliche Tomatensauce zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, danach abseihen, in den Topf zurückgeben und 2-3 EL Olivenöl untermischen.

Gefüllte Hühnerbrüste aufschneiden, mit Spaghetti und Tomatensauce anrichten.