

Hähnchenbrust-Pfanne mit Rahmspinat

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Spinat, tiefgekühlt
1 mittelgroße	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
1 Glas	getrocknete Tomaten, in Öl
4	Hähnchenbrustfilets
	Salz, Pfeffer
1 TL	Oregano
20 g	Butterschmalz
300 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
150 g	Parmesan, gerieben

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Den Spinat auftauen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
- Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und in einer hohen Pfanne in Butterschmalz ca. 5 Minuten von jeder Seite anbraten.
- Die gebratenen Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze in der Pfanne in dem Bratfett glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und kurz aufkochen.
- Unter Rühren den Parmesan in der Sauce auflösen.
- Den restlichen Oregano dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten und den Spinat zugeben und durchrühren.
- Die gebratenen Hähnchenbrustfilets in die Sauce geben und bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten fertig garen.
- Dazu schmecken Spätzle, Nudeln oder Kartoffeln. Oder einfache ein Baguette und Weißwein.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 458 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
615 kcal	42 g	6,9 g	54 g	620 mg