

Kochen mit Klaus

Hähnchenbrust in Spinat-Parmesansauce

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 400 g TK-Blattspinat, 3 Hähnchenbrustfilets, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz,
- 2 Knobizehen, 100 g geriebener Parmesan, 150 ml Gemüsebrühe,
- 200 ml Sahne, 80 g getrockn. Tomaten in Öl, Oregano, Petersilie

Zubereitung:

1. TK-Spinat in einem Sieb auftauen lassen u. gut ausdrücken. Zwiebel u. Knob klein würfeln, Spinat klein hacken. Tomaten abtropfen lassen (Öl auffangen) u. klein hacken. Huhn waschen u. trocken tupfen.



2. Hähnchen rundum in Tomaten-Öl anbraten, salzen, pfeffern u. rausnehmen. Zwiebeln, Knobi u. Tomaten im Bratfett anbraten, mit Sahne u. Brühe ablöschen. Spinat, Parmesan u. Kräuter unterheben, ca. 10 Min. garen.



3. Hähnchen zugeben u. erhitzen, evtl. noch mit Binder andicken, mit Salz u. Pfeffer abschmecken.



Tipp des Chaoten: Dazu Reis oder Pasta servieren.

