

## Gefüllte Hähnchenbrust mit Parmaschinken

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 3 Portionen

3 Hähnchenbrustfilets (à 200g)  
100 g TK-Spinat  
50 g Parmesan  
4 Esslöffel Semmelbrösel  
9 Parmaschinkenscheiben  
1 Zwiebel  
200 ml Sahne  
500 g gemischte Pilze  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund Thymian  
100 ml Weißwein

### Besonderes Zubehör

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

Wenn ich mich abends nach der Arbeit noch aufraffe und was koche, dann will ich anschließend nicht auch noch lange spülen müssen. Diese gefüllte Hähnchenbrust holt wirklich das meiste aus den sogenannten One-Tra-Gerichten - also Gerichte, die nur ein Blech oder eine Auflaufform brauchen - raus. Die Parmesan-Spina-Füllung wird durch den Parmaschinken im Hähnchen gehalten. Um die Brustfilets verteilen sich Pilze in würziger Weißwein-Sahne-Sauce. Dazu noch ein Baguette

und das Essen ist komplett. Und die eine Auflaufform? Die spüle ich mit links!

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen.

- 2 -

Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Parmesan fein reiben und mit Spinat und Semmelbröseln mischen.

- 3 -

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Filets auf einem Schneidbrett mit einer Hand flach drücken und mit einem scharfen Messer seitlich vorsichtig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht.

- 4 -

Die Tasche mit Spinat-Parmesan-Mischung füllen und die Filets jeweils mit drei Scheiben Parmaschinken umwickeln. In eine Auflaufform geben und 10 Minuten im heißen Ofen braten.

- 5 -

Pilze putzen und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zu Hähnchen in die Auflaufform geben und weitere 10 Minuten braten.

- 6 -

Thymian, Weißwein und Sahne dazugeben und 5 Minuten schmoren lassen.