

1A+1B

Meat

Gefülltes Hähnchen mit Spinat und geschmortem Rosenkohl

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Spinat mit dem Boursin cuisine, Tomatenstücken und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Hähnchenfilet der Länge nach aufschneiden und mit der Mischung füllen. Das Hähnchen mit dem Olivenöl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Hähnchen in eine Auflaufform legen und 30-40 Minuten gar werden lassen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Den Rosenkohl hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, den Deckel auf die Pfanne legen und den Rosenkohl ca. 15 Minuten ganz sanft schmoren. Regelmäßig umschöpfen und evtl. etwas extra Brühe hinzufügen. Den Rosenkohl aus der Pfanne schöpfen und mit dem Hähnchen servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 2 EL Spinat
- [ ] 75 g Rosenkohl
- [ ] 0.5 Tomate, sehr fein geschnitten
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] Schuss Gemüsebrühe
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] 0.5 EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**363 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**38 g**