



1A+1B

Meat

## Gefülltes Hähnchenfilet mit Spinat



Zubereitungszeit  
30 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Spinat 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Boursin cuisine und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Hähnchenfilet aufschneiden und mit der Mischung füllen. Das Hähnchen mit Pfeffer und Salz würzen.
- 2 Eine Auflaufform einfetten, das Hähnchen hineinlegen und 30-40 Minuten gar werden lassen. Lecker mit etwas Rucola und evtl. einem EL PS. food & lifestyle Knoblauch-Kräuter-Dressing.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 100 g Spinat
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gepresst
- ☐ 1 EL Boursin cuisine light
- ☐ 2 TL Zitronensaft
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 242 kcal |
| Kohlenhydrate | 3 g      |
| Fett          | 4 g      |
| Eiweiß        | 33 g     |