

Hähnchenbrustfilet mit Spinat-Schafskäse-Gemüse

Dieses Gericht ist genau das Richtige für heiße Sommertage: Leicht & lecker! Die Hähnchenbrustfilets bekommen dank der zitronig-würzigen Marinade einen besonders frischen Geschmack, und der mit Schafskäse, Knoblauch und Tomaten abgeschmeckte Spinat passt hervorragend dazu.



Zutaten für 2 Personen

2 oder 3 Hähnchenbrustfilets (Menge je nach Appetit - ich rechne immer so mit 150 g bis 200 g Fleisch pro Person)

1 TL gefriergetrockneter Thymian (oder 2 Zweige frischer Thymian)

1 TL gefriergetrockneter Rosmarin (oder 2 Zweige frischer Rosmarin)

6 Zehen Knoblauch (oder auch weniger für diejenigen, die nicht so gerne Knofi mögen)

1 kleine Zitrone

Olivenöl

1 Zwiebel

450 g TK-Blattspinat (aufgetaut)

1 Zwiebel

3 Strauchtomaten

1 Päckchen (200g) Feta

Salz

Pfeffer (frisch gemahlen)

Muskatnuss (frisch gerieben)

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Für die Marinade die Zitrone auspressen, den Saft mit 3 EL Olivenöl, 3 zerdrückten Knoblauchzehen und den Kräuter vermischen und über die Filets gießen. Diese sollten mindestens 1/2 Stunde zugedeckt in der Mischung ziehen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln, den übrigen Knoblauch zerdrücken, die Strauchtomaten säubern und in Würfel schneiden und den Feta-Käse zerbröseln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets mitsamt Marinade bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Derweil in einem Topf Olivenöl heiß werden lassen, die gewürfelte Zwiebel und den übrigen Knoblauch darin andünsten, dann den aufgetauten Spinat, die Tomaten und den grob zerbröselten Feta hinzugeben, alles zusammen heiß werden lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Spinat zusammen mit den Hähnchenbrustfilets auf den Tellern anrichten.

Dazu passen frisch aufgebackenes Baguette oder Ciabatta.