



Gefüllte Walnuss-Hähnchenbrust mit Spinat und Süßkartoffel



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 657 kcal	Fett: 34,7 g
Eiweiß: 39,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6,1 g
Kohlenhydrate: 44 g	ungesättigte Fettsäuren: 28,6 g

Zubereitung:

- Spinat abbrausen, verlesen, grobe Stiele evtl. entfernen, die Blätter in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. 30 g Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit dem Öl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Auf dem mit Backpapier belegten Ofenblech in ca. 20 Min. backen.
- Den Schinken in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, hacken. Die übrigen Walnüsse mittelfein hacken. Mit Schinken, Thymian, 2 EL Schmand, Semmelbröseln und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, waagrecht halbieren, in einen Gefrierbeutel legen und mit dem Fleischklopfer flachklopfen. Jeweils auf eine Hälfte ein Viertel Walnussmasse geben, die andere Hälfte darüber klappen. Mit Holzspießchen verschließen, von außen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten.
- Zwiebel und Knoblauch im restlichen Öl andünsten. Den abgetropften Spinat hinzufügen, zugedeckt in 3–4 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit dem übrigen Schmand abschmecken. Gefüllte Hähnchenbrust mit gebackenen Süßkartoffeln und dem mit Walnusskernen bestreuten Spinat anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 600 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 – 3 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- 2 Scheiben Kochschinken
- 6 Zweige Thymian
- 3 EL Schmand
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 Hähnchenbrustfilets (á ca. 220g)
- 3 EL Pflanzenöl, zum Braten
- Muskatnuss, frisch gerieben