

Hähnchenbrust mit Spinat auf Gemüsereis

Hähnchenbrust mit Spinat auf Gemüsereis

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so wirkt, wir essen auch andere Sache außer Brot und Brötchen ☐ Heute gibt es ein leckeres Rezept für Hähnchenbrust mit Spinat auf Gemüsereis. Ich liebe Essen aus dem Ofen, das ist in der Regel unkompliziert und einfach gemacht. So hat man hier Reis, Gemüse und Fleisch in einem und das finde ich durchaus praktisch.

Als erstes solltet ihr den Backofen vorheizen und den Reis nach Packungsanleitung garen. Dann das Hähnchenbrustfilet säubern und der Länge nach halbieren, sodass zwei dünnere Scheiben entstehen. Von beiden Seiten gründlich mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat gründlich waschen und gut trockenschütteln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Karotte schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Hähnchenbrust mit leckerem Blattspinat & Mozzarella überbacken auf Gemüsereis

Nun in einer Pfanne 10 g Öl erhitzen. Etwa 50 g Zwiebel und 5 g Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat dazu geben und mit braten, bis dieser zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, herausnehmen und zur Seite

stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die restlichen Zwiebeln darin schön braun anbraten. Karotte, Paprika und den restlichen Knoblauch dazu geben und mit anbraten. Den Lauch dazu tun, für weiter 2-3 Minuten braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Den fertigen Reis mit dem gebratenen Gemüse vermengen und noch einmal kräftig abschmecken. Anschließend in eine Auflaufform geben und gut verteilen. Die Hähnchenbrustfilets gleichmäßig auf dem Reis verteilen, den Spinat auf das Hähnchen geben und mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 25-35 Minuten goldbraun backen.

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Aufläufe & Gratins zum Ausprobieren & Nachmachen



Tortellini-Auflauf mit Schinken & Käse



Weißkohlaufauf mit Hackfleisch



Kartoffelgratin mit Bacon & Ei



Hähnchenbrust mit Spinat auf Gemüsereis



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch