



November 2021: Hähnchenbrust auf Blattsalat

Zutaten (4 Personen):

- » 200 g Vollkornnudeln
- » 450 g Hähnchenbrustfilet
- » 3 TL Rapsöl
- » 1 große Zwiebel
- » 30 g Mehl
- » 200 ml Geflügelbrühe
- » 200 ml fettarme Milch
- » 150 g Gorgonzola
- » 600 g Blattspinat
- » 10 kleine Strauchtomaten
- » Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Danach die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern würzen und in 1 TL Öl braten. ½ Zwiebel und Knoblauch in 1 TL Öl anschwitzen lassen, Mehl zugeben und abkühlen lassen. Anschließend mit Geflügelbrühe und Milch auffüllen, Gorgonzola in Stückchen unterrühren und unter Rühren erwärmen.

Eine weitere halbe Zwiebel in 1 TL Öl andünsten, Spinat zugeben, kurz dünsten. Zum Schluss die Strauchtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Hähnchenbrust auf den Spinat setzen, Gorgonzolasauce dazugeben und mit den Nudeln servieren.