

Hähnchenbrust mit Spinat und getrockneten Tomaten in cremiger Parmesansoße



Zutaten: (Für 2 bis 3 Personen)

- 4 Hähnchenbrüste
- 20 g Butter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Teelöffel Oregano
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (280g)
- 250 ml Hühnerbrühe
- 250 ml Sahne
- 150 g geriebener Parmesan
- 500 g frischer Spinat

Zubereitung:

Spinat waschen und säubern. Kurz anblanchieren bis er zusammen fällt und abtropfen lassen. Grob hacken.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Ebenso den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Oregano. In einer hohen Pfanne die Hähnchenbrüste in der Butter braun braten (ca. 5 Minuten von jeder Seite).

Die gebratenen Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze im vorhandenen Hühnerbratfett glasig dünsten.

Mit der Hühnerbrühe und der Sahne ablöschen. Kurz aufkochen.

Unter Rühren den Parmesan in der Sauce auflösen. Den restlichen Oregano dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschnittenen Tomaten und den Spinat zugeben und durchrühren.

Die gebratenen Hähnchenbrüste und die Sauce geben und bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten fertiggaren.