

# Hähnchen-Brust-Filets toskanisch

## Für 3 Personen:

1 EL Olivenöl	450 g Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer
30 g Butter	3 Knoblauchzehen	getrock. Tomaten
100 g Baby-Spinat	250 ml Kochsahne	100 g gerieb. Parmesan
2 EL frischer Oregano	frischer Basilikum	

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin verteilen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer garnieren.

Die Hähnchenbrustfilets für einige Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Die Filets sollen nicht völlig fertig sein.

Die Hähnchenbrustfilets zur Seite stellen und 30 g Butter in der Pfanne schmelzen lassen.

Die gehackten Knoblauchzehen, die getrockneten Tomaten, den Spinat dazugeben, umrühren.

Wenn der Spinat weich wird, die Kochsahne und den geriebenen Parmesan-Käse hinzufügen.

Gut umrühren und frischen Oregano darauf streuen.

Die Filets in der Creme-Soße für ein paar Minuten braten lassen. Die Filets mit Soße übergießen.

Die fertigen Filets mit frischem Basilikum garnieren.

## Tipps:

Damit das Fleisch gleichmäßig gar wird sollten die Hähnchenbrustfilets gleich groß sein.

Hähnchenbrustfilets sind am saftigsten, wenn sie nicht überkocht sind. Die Filets sind fertig, wenn Sie eine Kerntemperatur von 70°C erreicht haben.

Man verwende eine gusseiserne Pfanne, um den besten Geschmack zu erhalten.

Um alles gleichzeitig zu kochen, sollte die Pfanne eine Größe von ca. 30 cm haben.

Fügen Sie für einen besseren Geschmack 1-2 EL Zitronensaft zur Soße hinzu.

NN am 24. März 2023