

Parmesan-Hähnchen-Filet mit Frischkäse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen-Filet:

500 g Hähnchenfilet	Salz, Pfeffer	1 TL Paprikapulver
1 TL Oregano	2 EL Olivenöl	

Für die Soße:

1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen	5 St. getrock. Tomaten
300 g Cocktailtomaten	1 EL Tomatenmark	300 ml Brühe
200 g Frischkäse	125 g Spinat	50 g Parmesan

Den Spinat waschen, säubern und gut abtropfen lassen, die Cocktailtomaten halbieren und die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen, anschließend mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver von beiden Seiten würzen.

In einer hohen Pfanne das Hähnchen in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und beiseitestellen. Für die Soße den Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze im vorhandenen Bratfett dünsten. Anschließend die getrockneten Tomaten und Cocktailtomaten dazugeben und kurz mit anbraten.

Das Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Anschließend mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Unter Rühren den Frischkäse dazugeben und anschließend den Parmesan unterheben. Den Spinat hinzufügen und alles mit Pfeffer und Paprika würzen.

Zum Schluss das Hähnchen in die Soße geben, alles für 10-15 Minuten köcheln lassen und servieren. Dazu schmecken Nudeln, Reis, Spätzle, Schnupfnudeln oder Rosmarin-Kartoffeln. Tipp: Das Rezept gelingt gut mit filetierten Hähnchenschenkeln, Hähnchenbrust oder Putenbrust.

NN am 18. November 2023