

Hähnchenbrust-Spinat-Auflauf



Foto von Tagesmutter Lüdinghausen

Rezept stammt aus der TM-Rezeptwelt und wurde auf CC umgemünzt von Tagesmutter Lüdinghausen

Zutaten:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl

1 Packung Rahmspinat (nach dem Auftauen abgestandene Flüssigkeit abgießen)

1 kleine Dose Mais

100 g Fetakäse, gewürfelt

100 g Cremefine

3 Eier

Pfeffer und Salz

600 g Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke geschnitten

3-4 Tomaten, in Scheiben geschnitten

100 g geriebenen Käse (z.B. Gouda) belegen. (Grobreibe, Scheibe 3)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen im Multi mit Messer zerkleinern (oder von Hand) und in Kessel geben

und in 1 Esslöffel Olivenöl 2 Minuten auf 140 Grad dünsten.

(Flexi), auf 100 Grad reduzieren.

Rahmspinat (nach dem Auftauen abgestandene Flüssigkeit abgießen), Mais, gewürfelter Fetakäse, Cremefine, Eier, Pfeffer und Salz dazugeben und 5 Minuten auf 70 Grad garen lassen. (Kochröhrelement)

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke geschnitten auf 9er Formen verteilen. Die Spinatmasse darüber geben und mit 3-4 Tomaten, in Scheiben geschnitten (z.B. mit Multi oder Trommelraffel) und 100 g geriebenen Käse (z.B. Gouda, Reiben, Grobreibe Scheibe Nr. 3) belegen.

Auf 180 Grad Umluft 25 Minuten garen.

Ich habe das Hähnchenbrustfilet auf 15 9er Formen verteilt und hatte noch etwas Spinatmasse übrig, welche ich dann "vegetarisch" in einer weiteren 9er Form gegart habe. Wer keine 9er Formen hat, kann auch eine Auflaufform nehmen, die ca. 2/3 eines Backbleches einnimmt. bei anderen Größen evtl. die Garzeit anpassen. Die Masse ließ sich gut aus der Form rausnehmen, war aber noch ein wenig wässrig. Im abgekühlten Zustand war sie noch fester und es lief keine Feuchtigkeit mehr aus.

[Spinat-Lachs-Rolle](#)



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig
(www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:

4 Eier
450 g Rahmspinat
200g Reibekäse – light
200g Lachs geräuchert
300 g Frischkäse – light
2 TL Meerrettich scharf

Zubereitung:

Rahmspinat auftauen lassen.

Eier etwas schaumig schlagen, dann den aufgetauten Rahmspinat unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem Streukäse bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen und die Masse ca 20 Min. darin backen.

Die fertige Masse auskühlen lassen. Anschließend auf ein großes Stück Alufolie oder Backpapier stülpen.

Die Käsemasse sollte direkt auf der Alufolie/Backpapier sein und die Spinatseite oben.

Frischkäse mit dem Meerrettich bestreichen, oben einen Rand lassen.

Den Lach gleichmäßig darauf verteilen.

Nun von unten nach oben aufrollen und anschließend in die Alufolie einwickeln.

Die Rolle kommt nun mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren die Rolle aus der Alufolie wickeln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und servieren.

Eine Schitt-für-Schritt Anleitung mit Fotos findet ihr unter <http://www.sinnreichleben.de/2015/03/15/spinat-lachs-rolle/>