Hähnchenbrust-Spinat-Auflauf



Foto von Tagesmutter Lüdinghausen

Rezept stammt aus der TM-Rezeptewelt 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. (Kochrührelement)

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 Umlauft 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.