

Cajun Chicken



Einkaufsliste:

Cajun Panade

- 1 TL Salz
- 1TL schwarzen Pfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1TL Oregano
- 1TL Thymian
- 2TL Paprikapulver
- 1 TL Curry
- ½ TL Chili
- 1Scheibe Toast
- 50g geriebenen Käse
- 1 EL geschmolzene Butter

Spinat Füllung

- 400g Spinat (TK oder frisch)
- 100g Parmesan
- 50g Frischkäse
- Salz & Pfeffer
- 1TL Knoblauchpulver
- 1EL Butter
- 1 rote Zwiebel
- Handvoll Petersilie
- 100g Mozzarella

Außerdem

- 1EL Olivenöl
- 500g Hähnchenbrustfilet

So wird's gemacht:

Zunächst für die Panade das Toast mit einem Pürierstab stark zerkleinern, Gewürze und geschmolzene Butter hinzugeben. Zum Schluss den Käse unterrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung: Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und anbraten, Frischkäse hinzugeben. Spinat etwas hacken und hinzugeben, umrühren und kurz köcheln lassen. Käse und Gewürze hinzugeben. Leicht köcheln lassen und abkühlen.

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ofenform mit dem Olivenöl einfetten. Hähnchen der Länge nach teilen, sodass zwei dünne Stücke entstehen. In die Mitte einen Esslöffel der Spinatfüllung geben sowie etwas Mozzarella, Ein Ende zum anderen überklappen, ggf. mit einem kleinen Holzspieß fixieren. Mit der Öffnung nach unten in die Ofenform legen. So mit den anderen Stücken fortfahren und alle Stücke aneinander legen. Zum Schluss die Panade auf dem Fleisch verteilen und im Ofen bei 180°C Umluft etwa 30 Minuten (je nach Dicke des Fleisches kürzer oder länger) backen. Dazu Reis oder Pasta servieren. Dann kann ggf. etwas mehr Füllung gemacht werden und der Rest kann als Sauce dienen.