



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Hähnchenbrust gefüllt



Foto: Jürgen Kollmeder

ZUTATEN

4 Hähnchenbrust
3 TL griechischer Schafjoghurt
1 TL Senf
200 g geriebener Büffelmozzarella
150 g Spinat in feine Streifen geschnitten
1 Zehe Knoblauch

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust 3x quer auseinander schneiden. Die Schnitzelchen flach klopfen, Pfeffer und Salzen. Joghurt, Senf und Knoblauch mischen und die Hähnchenschnitzel damit bestreichen. Mozzarella raspeln und mit dem Spinat mischen. Etwas von der Mozzarella/Spinat Mischung beiseite stellen. Die Hähnchenschnitzel füllen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Nochmals mit Senf-Joghurt Mischung bestreichen. 20 Minuten bei 180°C backen und dann mit dem restlichen Mozzarella bestreuen. 25 – 30 Minuten fertig backen.

Dazu einen gemischten Salat

Tipp: Wenn Hähnchen nicht zu deinem Stoffwechsel passt, kannst du das Gericht auch mit Putenschnitzel zubereiten. Schnitzel flach klopfen und in 2 oder 3 Teile schneiden und füllen.