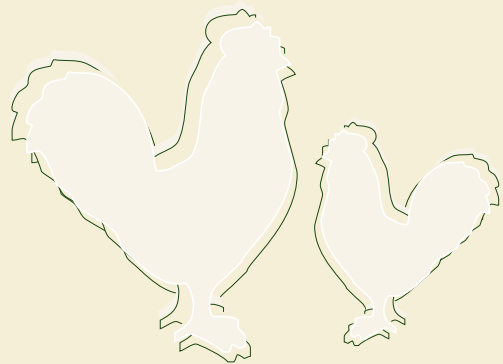


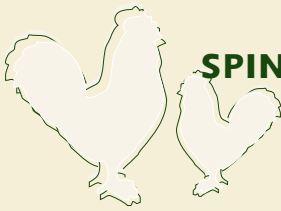


SPINAT-INVOLTINI

mit Champignons und Walnüssen



Landgeflügel



SPINAT-INVOLTINI

mit Champignons und Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

3 große Hähnchenbrustfilets
125 g Champignons, geputzt und gewürfelt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
125 g Frischkäse
50 g Walnüsse
Salz, Pfeffer, Thymian, Muskat
Fett oder Öl für die Pfanne

für die Sauce:

20 g Butter
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 EL Mehl
150 ml Milch
125 ml Brühe
50 g Frischkäse
250 g tiefgefrorener Blattspinat



für die Zubereitung:

1 Gefrierbeutel, 1 Fleischklopfer, Zahnstocher

Zubereitung

Die Champignons und Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne glasig schmoren und etwas abkühlen lassen. Dann die Walnüsse in einem Gefrierbeutel mit einem Fleischklopfer vorsichtig zerkleinern. Den Frischkäse und die zerkleinerten Walnüsse unter die Zwiebeln und Champignons mischen und mit Pfeffer, Salz, Thymian und Muskat abschmecken. In die Brustfilets eine Tasche schneiden und die Filets aufklappen, um sie dann mit einem Küchenbrettchen etwas zu plätten. Anschließend je 1-2 EL der Füllung auf dem Fleisch verstreichen, und den Rand dabei freilassen. Den Rand leicht einklappen, das Filet vorsichtig wie eine Roulade aufrollen und mit Zahnstochern an der Naht fixieren. Die Involtini in etwas Fett ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Danach das Fleisch auf einem Blech oder in einer feuerfesten Form noch 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) durchgaren.

Für die Sauce die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Mehl hinzufügen, kurz anschwitzen, Milch und Brühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Den Spinat zufügen und köcheln lassen bis der Spinat aufgetaut ist. Frischkäse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Anrichten die Zahnstocher entfernen und das Fleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und auf dem Spinat anrichten.

Beilage:

Dazu passen Gnocchi oder Bandnudeln