leichte Mahlzeit 1 Portionen

Gefüllte Hähnchenbrust

Zutaten:	Anleitung:
	Zunächst in die
1 Hähnchenbrust	drei bis vier Querrillen einschneiden und das Fleisch mit
Salz	
Pfeffer	
Chiliflocken	und je nach Geschmack mit anderen Gewürzen bestreuen.
Etwas frischer Spinat	waschen und in die Rillen legen.
1 Tomate	in feine Scheiben schneiden und dazu legen.
30 g Schafskäse	ebenfalls in feine Scheiben schneiden und auch in die Rillen legen.
	Das vorbereitete Fleisch in eine ofenfeste Form legen bei etwa 180°C Umluft im Ofen abgedeckt garen. Zuletzt noch mit
30 g Streukäse	bestreuen und offen weiterbacken bis der Käse gebräunt ist.

Mein TIPP: Dazu passt ein Salat mit Spinat und/ oder Süßkartoffelpommes