

Mediterranes Cordon-Bleu

Zutaten für 6 Portionen:

6	Hähnchenbrüste, mit Schmetterlingsschnitt
400 g	frischen Spinat (wenn TK, dann aufgetaut und ohne Flüssigkeit)
200 g	Feta
12 Stk	getrocknete Tomaten
6 TL	Kapern
Salz	
Pfeffer	
Ca. 12	Zahnstocher
2 EL	Öl

Die aufgeschnittenen Hähnchenbrüste zwischen Plastikfolie flach klopfen. Auf die untere Hälfte des Fleisches kommen die Zutaten für die Füllung (jeweils 2 Stk. Getrocknete Tomate und ein TL Kapern, Spinat und Feta), die Reihenfolge ist dabei egal. Man klappt die ob Hälfte über die Füllung und steckt das Fleisch mit Zahnstochern zusammen .

Man erhitzt das Öl in einer beschichteten Pfanne. Die gefüllten Fleischtaschen werden von beiden Seiten goldbraun angebraten. Wenn die Pfanne Hitzebeständig ist, gibt man das Fleisch in der Pfanne für ca. 15 min bei 150 Grad in den Heißluftofen. Andersfalls verwendet man eine kleine Auflaufform dazu.