



Ebly-Pfanne „Pollo e Pomodoro“ (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet
einige Blättchen Thymian, Oregano
und Majoran
75 g in Öl eingelegte Tomaten
Salz
450 g TK-Blattspinat
100 g (Paprika-) Frischkäse
250 g Ebly Sonnenweizen
frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Kräuter waschen, Tomaten abtropfen lassen, dabei drei Esslöffel Öl auffangen. Das Öl mit den Kräutern, Hähnchenbrust und Salz vermischen.
2. Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne braten und herausnehmen. Angetauten Spinat in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. 100 ml Wasser angießen und abgedeckt ca. zehn Minuten garen. Ebly Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Tomaten in Streifen schneiden, mit Hähnchenbrust und Ebly zu dem Spinat geben und mit Frischkäse verfeinern. Ebly-Tomaten-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert servieren.

Ebly-Tipp: Mit gerösteten Nüssen oder Pinienkernen verfeinern.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 2200/525

EW: 42 g

F: 19 g

KH: 48 g

BE: 4