



# Geflügelbrüstchen à la Provence auf Spinatbett

## Zutaten Geflügelbrüstchen:

4 Geflügelbrüstchen  
 2 EL Öl  
 Salz, weisser Pfeffer  
 1/8 l Weisswein  
 3 Tomaten  
 6 schwarze Oliven aus dem Glas  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL heisses Wasser  
 1/4 Bouillonwürfel  
 1 TL Mehl  
 1/2 Bund Petersilie

## Zubereitung:

Die 4 Brustschnitzel trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brüstchen darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten, dann 15 Minuten goldbraun weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Weisswein in Bratpfanne giessen und Fond damit loskochen. Tomaten überbrühen, abziehen, Stängelansätze ausschneiden und die Tomaten würfeln. Oliven entsteinen und in dünne Scheiben schneiden, mit den Tomaten in die Pfanne geben und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe begeben. Heisses Wasser angliessen. Bouillonwürfel zufügen. Mehl mit etwas kaltem Wasser verquirlen, unter Rühren in die Sauce geben und 5 Minuten kochen lassen. Die Tomatensauce auf die Brüstchen verteilen und mit Petersilie garnieren.

Quelle: «Köstlichkeiten aus der Mutze-Chuchi».  
 Erhältlich zu Fr. 49.– bei Schweizerische  
 Elektro-Einkaufs-Vereinigung, Bern, Tel. 031 380 10 10,  
[www.elektro-elite.ch](http://www.elektro-elite.ch)

## Zutaten Spinat Nizza:

1 kg Spinat  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
 geriebene Muskatnuss  
 4 Eier  
 4 EL Rahm  
 Butter zum Einfetten  
 2 EL Paniermehl  
 20 g Butter

## Zubereitung:

Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Öl erhitzen und klein geschnittenen Knoblauch darin 1 Minute anbraten. Spinat hineingeben und 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier mit Rahm verquirlen und mit dem Spinat vermischen. Eine feuerfeste Form einfetten und den Spinat einfüllen, mit Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 220 Grad 10 Minuten überbacken.