



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Grüne Au

Yeşilova



4-5 Hühnerfile
1 kg Spinat
2 Zwiebel
15-20 Pilze
1 Teeglas geriebene Käse
1 EL Mehl
1 Teeglas Öl
1 KL Pfeffer
1 KL Salz

- # Spinat waschen und zuschneiden.
- # Mit einem Teeglas Öl den Spinat zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebel anbraten.
- # Dazu kleingeschnittene Pilz und Mehl hinzugeben und bis das mehliges Geruch nicht mehr zu vernehmen ist anbraten.
- # Ein paar Stücke Hühnerfleisch in wenig Wasser ein wenig kochen.
- # Diese Hähnchenstückchen in einen weiten hitzebeständigen Gefäß geben.
- # Auf die Hähnchen das Spinatgemisch ausbreiten und mit Pfeffer und Salz würzen.
- # Schließlich mit geriebenen Käse überziehen.
- # Bei 200 Grad 20 Minuten im Backofen backen.

Tipp: Spinat unbedingt ohne Zugabe von Wasser anbraten.