

Rezept

# Hähnchenbrust in Kokosspinat

Ein Rezept von Hähnchenbrust in Kokosspinat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Kartoffeln	Salz
<b>500 g</b> Blattspinat (oder 250 g TK-Spinat)	<b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet
<b>2 TL</b> Kurkumapulver	<b>2 EL</b> Rapsöl
Pfeffer	<b>150 ml</b> Kokosmilch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt in 20-25 Min. (je nach Größe) gar kochen.

---

2. Inzwischen den frischen Spinat gründlich waschen und verlesen bzw. TK-Spinat auftauen. Das Hähnchenbrustfilet quer zur Faser in 2-3 cm lange Streifen schneiden, salzen und in Kurkuma wenden, bis das Fleisch rundherum bedeckt ist.

---

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 2 Min. braten. Herausnehmen und zugedeckt beiseitelegen. Den nassen Spinat in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Kokosmilch und das Fleisch dazugeben, kurz erhitzen. Die Kartoffeln pellen und im Spinat anrichten.