Rezept

Hähnchenbrust in Kokosspinat

Ein Rezept von Hähnchenbrust in Kokosspinat, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Kartoffeln
500 g	Blattspinat (oder 250 g TK-Spinat)
2 TL	Kurkumapulver
	Pfeffer
	Salz
250 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Rapsöl
150 ml	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.