

Rezept

Hähnchenbrust in Kokospinac

Ein Rezept von Hähnchenbrust in Kokospinac, am 24.04.2024

Zutaten

400 g Kartoffeln	Salz
500 g Blattspinac (oder 250 g TK-Spinac)	250 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Kurkumapulver	2 EL Rapsöl
Pfeffer	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 Spinac gründlich waschen und verlesen bzw. TK-Spinac 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 Spinac 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 Spinac anrichten.