

Rezept

Low-Carb-Zitronenhähnchen mit Spinat

Ein Rezept von Low-Carb-Zitronenhähnchen mit Spinat, am 30.04.2024



Zutaten

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------|
| 40 g Butter | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Bio-Zitrone | 1 EL gehackte Mandeln |
| 1 EL Weizenkleie | Salz |
| Pfeffer | 2 Hähnchenbrustfilets (à 00 g) |
| 1 EL Öl | 400 g TK-Spinat (zu Blöcken gepresst) |
| frisch geriebene Muskatnuss | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 130° vorheizen. 20 g Butter schmelzen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Mandeln, Weizenkleie, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum in ca. 5 Min. hellbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

3. Noch gefrorenen Spinat mit der restlichen Butter in die Pfanne geben und 5 Min. andünsten. Mit Muskat und ½-1 EL Zitronensaft würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Spinat auf zwei kleine Auflaufformen (ca. 15 × 20 cm) verteilen. Hähnchenbrustfilets darauflegen, Buttermasse darauf verteilen und leicht andrücken. Im Ofen (Mitte) 18 - 20 Min. garen. Dann den Grill zuschalten und die Filets in 3 - 5 Min. goldbraun grillen.