

Rezept

Low-Carb-Zitronenhähnchen mit Spinat

Ein Rezept von Low-Carb-Zitronenhähnchen mit Spinat, am 20.06.2026

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.