

# Ingwer-Hähnchenbrust mit Kokos-Curry-Spinat

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/28/ingwer-haehnchenbrust-mit-kokos-curry-spinat/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/28/ingwer-haehnchenbrust-mit-kokos-curry-spinat/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
- 400 g junger Blattspinat
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Erdnussöl
- 2 TL helles Sesamöl
- 1 TL Currypulver
- 200 ml Kokosmilch
- 1-2 TL Limettensaft
- Meersalz

## Zubereitung:

Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Hälfte des Ingwers in feine Scheiben schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln.

Den Backofen auf 140°C vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Die Filets wenden und etwa 3 Minuten weiterbraten. Ingwerscheiben und Koriander zwischen die Filets legen und mit dem Sesamöl beträufeln. Die Pfanne auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben und die Hähnchenbrustfilets etwa 15 Minuten garen.

Schalotten, Knoblauch und restlichen Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs mit dem Ingwer und der Chilischote 2 - 3 Minuten andünsten. Das Currypulver hinzufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Kokosmilch angießen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft würzen.

Das restliche Erdnussöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die übrigen Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den Spinat dazugeben und unter

Rühren zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Kokos-Sauce zum Spinat geben und untermischen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spinat auf Teller verteilen, die Hähnchenbrustfilets darauf anrichten und leicht salzen. Nach Belieben mit Shiso-Kresse garnieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Hähnchenbrust