




Hähnchen mit Walnusskruste auf Curryspinat



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat, tiefgefroren	500 g
Toastbrot	2 Scheiben
Walnüsse	4 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	3 TL
saure Sahne	200 g
Hähnchenbrustfilets	600 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Blattspinat am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Toastbrotscheiben im Toaster leicht anrösten und zusammen mit Walnüssen klein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Schüssel Toastbrot und Walnüsse mit Knoblauch und weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebel halbieren, schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. glasig dünsten. Zwiebeln mit 2 TL Curry würzen und kurz weiterbraten. Spinat und saure Sahne zu den Zwiebeln geben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben. Pfanne säubern.
3. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Gebratenes Hähnchen auf den Spinat legen, Walnussmasse auf dem Hähnchen verteilen und alles im Ofen ca. 15 Min. backen. Hähnchen mit Walnusskruste und Curryspinat auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Gemüse-Pommes mit Sesamdip](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 630 kcal

Kohlenhydrate 28 g

Eiweiß 42 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 38 g
