




Kokos-Hähnchentopf und Spinat



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Paprika, grün | 2 St. |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 800 g |
| Hähnchenunterkeulen | 600 g |
| Salz | |
| Rosenpaprika | |
| Öl | 3 EL |
| Kokosnussmilch | 400 ml |
| Gemüsebrühe | 750 ml |
| Pfeffer, schwarz | |
| Chili, gemahlen | |
| Blattspinat | 300 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und mit Paprikapulver kräftig einreiben.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenkeulen darin ca. 5 Min. anbraten. Keulen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
3. Im Topf erneut 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 2 Min. anbraten. Kartoffeln zugeben und alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen, Hähnchenkeulen darauflegen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
4. Spinat waschen und abtropfen lassen. Kokos-Gemüse abschmecken, Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 692 kcal

Kohlenhydrate 50 g

Eiweiß 36 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 38 g
