



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	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	36 g	Fette	38 g