

# Ingwer-Hähnchen-Brust mit Kokos-Curry-Spinat

## Für 2 Personen

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

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Hälfte des Ingwers in feine Scheiben schneiden. Koriander abspülen und trocken schütteln. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Die Filets wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Ingwerscheiben und den Koriander zwischen die Filets legen und mit dem Sesamöl beträufeln. Dann die Hähnchenbrustfilets im Backofen noch ca. 15 Minuten durch garen. In der Zwischenzeit Schalotten, Knoblauch und den restlichen Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili-Schote längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs mit dem Ingwer und der Chili-Schote darin andünsten. 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 zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, Kokossauce zum Spinat geben und untermischen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat auf Teller verteilen, die Hähnchenbrustfilets darauf anrichten und leicht salzen.

Cornelia Poletto Dienstag, 4. Januar 2011