

Gekochtes Hähnchen in Spinat Tomaten Soße

Personen: 4

Zeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

- ca. 500 g gekochtes Hühnerfleisch (vom Suppenhuhn oder normalen Hähnchen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Cherry-Tomaten, gewaschen und halbiert
- 300 g Spinat (frisch oder gefroren – ich habe gefrorenen genommen)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 200–300 ml Hühnerbrühe (vom gekochten Hähnchen)
- Curry – je nach Geschmack
- Salz & Pfeffer
- Basmati-Reis als Beilage

ZUBEREITUNG:

1. Hühnchen vorkochen: Am besten schon am Vortag ein Hühnchen (oder Suppenhuhn) mit reichlich Gemüse, Salz und Pfeffer für ca. 2 Stunden köcheln lassen. Fleisch anschließend auslösen, Brühe aufbewahren.
2. Zwiebel & Knoblauch anbraten: In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.
3. Tomaten & Spinat hinzufügen: Halbierte Cherry-Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Dann den Spinat hinzufügen – gefrorener Spinat kann direkt in die Pfanne, er taut beim Garen auf.
4. Hühnerfleisch zugeben: Das zerkleinerte Hühnerfleisch hinzufügen und kurz mit anbraten.
5. Würzen & aufgießen: Alles großzügig mit Curry würzen, leicht salzen und pfeffern. Mit Kokosmilch ablöschen und nach Bedarf 200–300 ml Hühnerbrühe angießen. Kurz aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze 10 Minuten ziehen lassen.
6. Mit Reis servieren: Mit frisch gekochtem Basmati-Reis servieren und nach Belieben mit frischem Koriander oder Limettensaft verfeinern.