

Honig-Senf-Hähnchen mit Spinat

Menge: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Marinierzeit: über Nacht

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

4 Hähnchenbrüste (je 200 g)

2 Knoblauchzehen (alternativ 1 TL

Knoblauchpaste)

3 EL Honig

2 EL Olivenöl

3 EL Senf

Salz

Zitronensaft, frisch gepresst

Paprika, rosenscharf

100 g Schinkenwürfel

1 Zwiebel

100 g Spinat (TK)

Je 1 TL getrockneten Rosmarin & Thymian

80 ml Weißwein

350 ml pflanzliche Sahne (alternativ normale Sahne)

Zubereitung:

Den Knoblauch pellen und durch eine Knoblauchpresse pressen. Honig, 1 EL Öl, Knoblauch, Senf, ein wenig Salz, ein Schuss Zitronensaft und eine Prise rosenscharfen Paprika vermengen. Die Hähnchenbrüste darin über Nacht marinieren.

Die Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Den Spinat auftauen und das Wasser gut herauspressen.

1/2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen. Nun die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren) und ca. 3 bis 4 Minuten von jeder Seite bei geringer Hitze anbraten. Die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen. Falls angebrannte Rückstände der Marinade in der Pfanne verbleiben, die Pfanne kurz mit Küchenkrepp auswischen.

1/2 EL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin anbraten. Rosmarin und Thymian unter rühren und kurz anbraten. Eine Prise Salz zufügen und alles mit dem Weißwein ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. Nun die Sahne und die Marinade dazu geben und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Spinat unter die Sauce rühren und das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und mit Sauce bedecken. Evtl. müssen die Hähnchenbrüste noch etwas gar ziehen. Die Schinkenwürfel über dem Honig-Senf-Hähnchen verteilen.

Tipps:

Wer keinen Wein in seiner Sauce verwenden möchte, kann stattdessen auch Hühnerfond oder Brühe nehmen.

Dazu passen gut Reis und ein kleiner Salat.

Das Honig-Senf-Hähnchen mit Spinat eignet sich auch als Meal Prep, so dass man sein Essen mit zur Arbeit nehmen kann. Bis auf den letzten Schritt, kann man auch alles für später vorbereiten und muss dann nur noch den Spinat, die Hähnchenbrüste und die Schinkenwürfel wieder in die Pfanne geben und alles erwärmen.