nachgekocht aus www.lecker.de

Hähnchen in Balsamico-Sauce

2 Portionen

Zutaten

2 Hähnchenbrüste, 250 g Spinat, 400 g Kartoffeln (festkochend), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 3 Esslöffel Öl, 8 Esslöffel Balsamico, 1 Esslöffel Zucker, 10 g Butter, 1 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel weißer Pfeffer



Zubereitung

- 1. Spinat putzen, Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln, Chili kleinschneiden, je nach Geschmack mit (scharf) oder ohne (mild) Kerne
- 2. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- 3. Kartoffeln waschen und in ca 0,5cm dicke Scheiben schneiden
- 4. Kartoffelscheiben in 2 Esslöffeln Öl in der Pfanne 10 Minuten knusprig braten
- 5. leicht gesalzenes Kochwasser für den Spinat aufsetzen
- 6. Kartoffeln in feuerfester Form 15 Minuten im Backofen durchgaren
- 7. Hähnchen in der Pfanne 5 Minuten pro Seite anbraten
- 8. Zwiebeln und Knoblauch im Topf in der Butter anschwitzen, dann die Hälfte beiseite stellen
- 9. Spinat im kochendem Wasser blanchieren, in kalten Wasser abschrecken
- 10. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und warm stellen
- 11. Spinat in den Topf zur halben Zwiebel-Knoblauchmasse geben und 5 Minuten gemeinsam dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 12. etwas Öl in die Hähnchenpfanne geben und den Zucker darin karamelisieren lassen
- 13. Balsamico mit gleicher Menge Wasser verrühren und damit den Zucker ablöschen
- 14. Chili hinzugeben und alles gut verrühren,
- 15. beiseite gestellte Zwiebeln über die Kartoffeln im Backofen geben
- 16. Hähnchenbrüste anrichten, die Balsamico-Chili-Sauce darauf verteilen,
- 17. Kartoffeln und Spinat ebenfalls dazu anrichten

Zeitbedarf

1 Stunde