

Süßkartoffel-Hähnchen-Pfanne mit Paprika und Spinat



Zutaten (für 3–4 Portionen)

2 EL Olivenöl
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300–400 g), in mundgerechte Stücke geschnitten
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 600 g), gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Kreuzkümmel oder Currysüppchen (je nach Geschmack)
Salz & Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
2 Handvoll frischer Spinat
Optional: ein Spritzer Zitronensaft und etwas Feta oder Parmesan zum Servieren

Zubereitung

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hähnchen goldbraun anbraten (ca. 5–7 Minuten). Herausnehmen und beiseitestellen.

Im gleichen Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dann die Süßkartoffelwürfel und Paprika dazugeben. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 3–4 Minuten anrösten.

Mit der Brühe ablöschen, Deckel aufsetzen und 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln fast weich sind.

Hähnchen wieder dazugeben, unterrühren und weitere 5 Minuten garen, bis alles schön sämig ist.

Spinat einrühren, kurz zusammenfallen lassen.

Mit Zitronensaft abschmecken und nach Belieben mit Feta oder Parmesan bestreuen.

Tipp:

Wenn du's cremiger magst, kannst du am Ende 2 EL Frischkäse oder einen Schuss Kokosmilch einrühren.

Auch super als Meal-Prep – schmeckt am nächsten Tag fast noch besser!

