

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