



## Poulet mit Kokospinatsalat

### Zutaten:

2	Pouletbrustfilets
375 g	Blattspinat (tiefgefroren)
100 ml	Kokosmilch
50 g	Basmati-Reis
1	Bio-Limette
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 TL	Öl
	Salz und Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung:

#### Schritt 1

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Anschliessend Kokosmilch, Zwiebeln und Knoblauch in einem mittelgrossen Topf aufkochen und den Spinat auftauen lassen.

#### Schritt 2

Den Reis in der doppelten Menge Wasser (beides in einer Tasse abmessen) garen. Die Limette waschen, abtrocknen und 4 dicke Scheiben abschneiden. Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch sowie die Limettenscheiben bei starker Hitze von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Danach die Limettenscheiben auf die Brustfilets legen und letztere bei mittlerer Hitze weitere 8 Minuten braten. Dabei einmal wenden.



## Zubereitung:

### Schritt 3

Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Brustfilets sowie dem Reis anrichten.