

## Gebratene Hähnchenbrust mit Süß-Kartoffelpüree an Tomaten-Minz-Salsa







Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Süßkartoffeln	2 St.
Schalotten	2 St.
Strauchtomaten	8 St.
Minze, frisch	20 g
Zucker	
Olivenöl	1 EL
Balsamicoessig, hell	1 TL
Butter	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne,

Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

- 1. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und längs halbieren. In einer Schüssel Knoblauch, Hähnchen, 1 TL Öl und je 3 Prisen Salz und Pfeffer vermengen und zum Marinieren beiseitestellen.
- Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden.
  Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich kochen.
- 3. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strünke entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 10–12 Min. rundherum braten. Dabei gelegentlich wenden.
- 4. Mittlerweile Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Minze, Schalottenwürfel und Tomaten in einer Schüssel mischen. Tomaten-Minz-Salsa mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und Balsamicoessig abschmecken.
- 5. Süßkartoffeln abgießen, 4 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen, Süß-Kartoffelpüree und Tomaten-Minz-Salsa auf Tellern anrichten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	640 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	31 g