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



Zeit gesamt
35min

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.

2. 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.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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