



Limetten-Hähnchen an gebackener Süßkartoffel mit minziger Tomaten-Salsa



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 2 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Öl	4 EL
Salz	
Bio Limetten	2 St.
Zucker	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Minze, frisch	20 g
Strauchtomaten	4 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	4 EL
Joghurt, natur	150 g
Tabasco	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit 2 EL Öl und Salz mischen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.
2. Eine Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Zweite Limette waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft mit 1 TL Zucker verrühren.
3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Hähnchenbrust in der Limetten-Marinade wälzen und zum Durchziehen beiseitestellen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin mit Zucker unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. braten und in eine Schüssel geben. Pfanne säubern.
5. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen, zunächst grob würfeln und anschließend fein hacken. Beides in der Schüssel mit den Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Inzwischen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel etwas andrücken. Butter in kleinen Flocken auf den Kartoffeln verteilen und weitere 10 Min. im Ofen rösten.

7. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, salzen und im Öl rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Übrige Marinade zugeben und Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Limettenscheiben auf dem Hähnchen verteilen und zugedeckt ca. 5–7 Min. fertig garen.

8. Joghurt im Becher mit Tabasco mischen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Limettenhähnchen, Tomaten-Minz-Salsa und Chilijoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1410 kcal
Kohlenhydrate	155 g
Eiweiß	73 g
Ballaststoffe	26 g
Fette	57 g