

Hähnchenbrustfilet mit Süßkartoffel-Möhren-Stampf

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Süßkartoffel
- 3 Möhren
- 150g Schmand
- 200g Brokkoli
- 250g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml heißes Wasser
- Öl, Salz, Pfeffer



Zubereitung :

- 1) Süßkartoffel und Möhren schälen und in grobe Stücke teilen. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Süßkartoffel darin 10-12min kochen, nach 5min für die restliche Zeit Möhren dazugeben. Nach dem Ende der Garzeit Süßkartoffel und Möhren abgießen und im Topf mit 2 EL Schmand zu einem Püree stampfen
- 2) Enden des Brokoli abschneiden, Knoblauch abziehen und fein hacken. Brokkoli 5min im leicht gesalzenen Wasser bissfest garen.
- 3) Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen und Hähnchenbrustfilets darin je Seite ca.1-2min scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Blech auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 5-7min fertig garen..
- 4) In der Pfanne erneut 1EL Öl erhitzen, gehackten Knoblauch und Brokkoli darin ca. 2min andünsten, dann mit 100ml heißem Wasser ablöschen, restlichen Schmand dazugeben und 2min weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffel-Möhren-Stampf auf Tellern neben dem Brokkoli anrichten und Hähnchenscheiben darauf legen..



Guten
Appetit

