



Kräuterhähnchen mit Karotten-Süßkartoffel-Püree

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Süßkartoffeln | 800 g |
| Karotten | 4 St. |
| Salz | |
| Hähnchen-Innenfilets | 600 g |
| Zucchini | 2 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Olivenöl | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 4 EL |
| Café de Paris | 2 TL |
| Frischkäse, natur | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, grobe Reibe, Alufolie, Pürierstab

1. Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. Anschließend auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, salzen und zum Temperieren beiseitestellen.
2. Zucchini waschen, die Enden entfernen und Zucchini grob in eine Schüssel raspeln. Zucchini raspel kräftig salzen und beiseitestellen. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Kräuter mit Olivenöl und Pfeffer verrühren.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Kräuteröl über das Hähnchen geben, das Hähnchen darin wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und das Hähnchen bei geschlossenem Deckel ca. 5 Min. fertig garen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und auf einem großen Teller mit Alufolie bedeckt beiseitestellen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini leicht ausdrücken, ausgetretenes Wasser abgießen und die Zucchini raspel in der Pfanne mit Café de Paris ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Süßkartoffeln und Karotten mithilfe des Deckels abgießen. Frischkäse in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kräuterhähnchen mit Süßkartoffel-Karotten-Püree und ZucchiniGemüse auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Süßkartoffeln sind mit Kartoffeln eigentlich nur entfernt verwandt. Trotzdem kannst du sie in der Küche genauso wie Kartoffeln verarbeiten. Kälte mögen Süßkartoffeln übrigens nicht so gerne, deshalb am besten bei Raumtemperatur lagern!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 627 kcal |
| Kohlenhydrate | 57 g |
| Eiweiß | 40 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 27 g |