



Pikante Hähnchenbrust mit mariniertem Kohlrabi, gebratenen Süßkartoffelscheiben und Korianderdip



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Süßkartoffeln | 2 St. |
| Kohlrabi | 2 St. |
| Öl | 2 EL |
| Honig | 1 TL |
| Zuckerschoten | 100 g |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Frischkäse, körnig | 200 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Alufolie

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 TL Saft mit 1 EL Olivenöl und Salz vermengen, Fleisch damit einreiben und zum Marinieren beiseitestellen. Süßkartoffeln waschen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
2. Ofen auf ca. 90 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffelscheiben darin ca. 5 Min. von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. In Alufolie einschlagen und im Ofen warm halten. Pfanne säubern.
3. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 4 Min. rundherum braten. Fleisch anschließend ebenfalls in Alufolie eingewickelt im Ofen ca. 10 Min. garen, aus dem Ofen nehmen und bis zum Anrichten ruhen lassen.
4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Inzwischen Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen entfernen, in Spalten schneiden, quer halbieren und im kochenden Salzwasser ca. 7 Min. bissfest garen.

5. Derweil in der gesäuberten Schüssel 1 TL Limettensaft, 1 TL Honig und 1 Prise Salz vermengen und 2 EL Olivenöl unterrühren. Kohlrabi abgießen, noch heiß in der Schüssel mit der Limettenmarinade vermengen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

6. Zuckerschoten waschen, trocken schütteln, längs in feine Streifen schneiden und zum Kohlrabi geben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter grob von den Stielen zupfen und fein hacken.

7. In der Schüssel Frischkäse mit Koriander und restlichem Limettensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchen zusammen mit Korianderdip und Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 631 kcal |
| Kohlenhydrate | 57 g |
| Eiweiß | 45 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 25 g |