



## Bio-Hähnchenfilet an Süßkartoffelpüree

mit Zwiebelmarmelade und Champignons



ca. 30min



4 Portionen

Manchmal muss es einfach was Deftiges sein. Schweinshaxe gibt's zwar nicht - wir wollen es ja nicht übertreiben -, aber dafür ein saftiges Bio-Hähnchenbrustfilet mit cremig-würzigem Süßkartoffelpüree und gebackenen Pilzen. Der eigentliche Star des heutigen Gerichts ist aber die selbst gemachte Zwiebelmarmelade: Rote Zwiebeln, lange geschmort und fast schon klebrig karamellisiert, geben dem Ganzen eine tolle Süße. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 10g Rosmarin & Thymian
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig 2

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäl器
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2).

Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 36.1g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 4. Kräuter schneiden

Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden. Die **Thymianblättchen** abstreifen und ebenfalls fein schneiden.



### 2. Zwiebeln einköcheln

Die **Zwiebeln** mit 4TL Butter, 5EL Balsamicoessig, 2½EL Zucker, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einen kleinen Topf geben und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 8-10Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich und etwas klebrig sind.



### 3. Süßkartoffeln kochen

Die **Süßkartoffeln** in das kochende Wasser geben und abgedeckt in ca. 10Min. weich kochen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



### 5. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** und die **Pilze** mit 2EL Olivenöl, **¾ der Kräuter oder mehr** und 1TL Salz vermengen. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen ca. 8Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Pilze** weich sind.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Süßkartoffeln** mit 4TL Butter und 1TL Salz zu einem cremigen **Püree** stampfen, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Kochwasser** zugeben. Das **Süßkartoffelpüree** mit dem **Fleisch**, den **Pilzen** und der **Zwiebelmarmelade** anrichten und servieren.