



Bio-Hähnchenfilet an Süßkartoffelpüree

mit Zwiebelmarmelade und Champignons



ca. 30min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 10g Rosmarin & Thymian
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 668kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 56.4g, Eiweiß 35.9g



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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Kräuter schneiden

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



2. Zwiebeln einköcheln

Die **Zwiebeln** mit 1EL Butter, 3EL Balsamicoessig, 1½EL 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 **2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** und die **Pilze** mit 2EL Olivenöl, der **½ der Kräuter oder mehr** und ½TL 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 1EL Butter und ½TL 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.