

Hähnchen-Brust-Filet mit Süßkartoffel-Paprika-Gemüse

Schwarzien:

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	2 Süßkartoffeln	
2 rote Paprika	1 rote Chilischote	250 g griechischer Joghurt
0,5 Bund Minze	1 TL Kardamom	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. In einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum warmhalten in den Ofen geben. Die Minzblätter zupfen. Die eine Hälfte mit dem Joghurt pürieren. Die andere Hälfte der Minze anschließend unter den Joghurt geben und ziehen lassen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren und die Kerne herauskratzen. Anschließend fein hacken. Die Paprikas halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffeln scharf anbraten. Das Ganze mit circa 40 Milliliter Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die Paprika und die Chili zugeben und mit Salz und dem Kardamom abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren. Das Süßkartoffel-Paprika-Gemüse neben dem Fleisch anrichten und mit der Minzsoße garnieren.

Frank am 11. August 2010