

# Hähnchenbrustfilet mit gebratenem Topinambur

## Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Topinambur
- 2 EL Öl
- 2 (je 150 g) Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Schnittlauch

Die Topinambur waschen, schälen und in drei Millimeter dicke Scheiben hobeln. Mit Öl oder Kokosfett in der Pfanne zwei Minuten scharf anbraten, auf mittlerer Hitze zwei weitere Minuten braten. Wenden und noch einmal drei bis vier Minuten braten, bis sie außen goldbraun und innen weich sind.

Währenddessen die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit wenig Öl in einer Pfanne goldbraun braten, anschließend leicht salzen und pfeffern.

Topinambur mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Schnittlauch darüber streuen und zum Hähnchenfilet servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

347 kcal, 40 g Eiweiß, 17 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 24 g Ballaststoffe, 0,7 BE

## Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Diabetes  
eosinophiler Ösophagitis (EoE)  
Fersensporn  
Fettleber  
Hämorrhoiden  
Magenverkleinerung  
Migräne  
multipler Sklerose  
Neurodermitis  
Rosazea  
Sodbrennen/Reflux  
Verstopfung  
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 08.02.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)