

Hähnchenbrust mit Gemüse (Urgeschmack-Gericht)

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 Rote Bete
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Hähnchenbrust
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- etwas Basilikum
- 1 TL Butter
- 0,2 Zitrone

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Währenddessen Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen und in einem weiteren Topf in wenig Wasser weich dünsten.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Drittel des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust mit Knoblauch und Rosmarin von beiden Seiten darin circa 5 Minuten braten.

Basilikum-Blätter in feine Streifen schneiden. Zum Servieren die Kartoffeln aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die Butter auf die Kartoffelhälften geben. Hähnchenbrust, Möhren, Pastinaken und Rote Bete daneben legen. Das Gemüse mit dem restlichen Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln und mit Basilikum bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen