

Hähnchenbrustfilet mit gebratenem Topinambur

Zutaten (für 2 Personen):

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

Topinambur waschen, schälen und in drei Millimeter dicke Scheiben hobeln. Mit Öl oder Kokosfett in einer Pfanne 2 Minuten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 2 weitere Minuten braten. Wenden und nochmals 3-4 Minuten braten, bis die Scheiben außen goldbraun und innen weich sind.

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 Hähnchenbrustfilet servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin:

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