

Curry-Bio-Hühnerfilet mit Ofen-Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Süßkartoffeln
- 4 Hühnerbrustfilet à ca. 150 g
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Ricotta
- ¼ l Wasser



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Süßkartoffelscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, darauf verteilen und salzen. Im Backofen bei 225 °C Heißluft 25 Minuten braten.

2. Hühnerbrustfilet in große Stücke schneiden, in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten, mit dem geschälten und zerdrückten Knoblauch sowie mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit dem Wasser aufgießen und 10 Minuten dünsten.

3. Am Ende der Garzeit den Ricotta hinzufügen und so lange dünsten bis eine cremige Soße entstanden ist.

4. Die fertigen Süßkartoffelscheiben und das Hühner-Curry auf 4 Tellern anrichten. Dazu passt ein Vogerlsalat.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at