

Thymian-Hähnchenbrustfilet mit Süßkartoffel- und Kohlrabisticks



Zutaten (für 1 Portion):

250g Hähnchenbrustfilet

200g Süßkartoffel

300g Kohlrabi

1 EL Rapsöl (± 5ml)

1 EL Olivenöl (± 5ml)

Thymian frisch oder getrocknet

Knoblauchpulver

Zeitaufwand:

- Etwa 25 min

Zubereitung:

- 1) Ofen vorheizen auf 200°C Umluft / 220°C Ober- und Unterhitze.
- 2) Süßkartoffel und Kohlrabi in Sticks schneiden. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 20 min im Ofen garen.
- 3) Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und in Streifen schneiden.
- 4) Hähnchenbrustfilet mit Rapsöl in einer Pfanne anbraten (etwa 4 min pro Seite). Gegen Ende mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- 5) Alles auf einem Teller anrichten.
- 6) Guten Appetit!

606 kcal 51,5g KH 66,4g E 15,0g F



Thymian-Hähnchenbrustfilet mit Süßkartoffel- und Kohlrabisticks





ProTipp für weniger kcal

Sie können die Süßkartoffeln auch durch normale Kartoffeln ersetzen (- 20kcal) oder nur 100g Süßkartoffeln verwenden (- 86 kcal). Statt süßer Chilisoße eignet sich auch 50g Magerquark mit Kräutern und Salz (- 58 kcal).

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Hähnchenbrustfilet (250g)	267,5	0,0g	57,5g	5,0g
Süßkartoffel (200g)	172	40,0g	3,2g	0,2g
Kohlrabi (300g)	84	11,1g	5,7g	0,6g
Olivenöl (5ml)	41,1	0,0g	0,0g	4,6g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Total 1 Portion	606	51,1g	66,4g	15,0g
Mit süßer Chilisoße				
Chilisoße (40ml)	91,6	22,0g	0,2g	0,1g
Total 1 Portion mit Soße	697,6	73,1g	66,6g	15,1g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de