

## Thymian-Hähnchenbrustfilet mit Süßkartoffel- und Kohlrabisticks



### Zutaten (für 1 Portion):

250g Hähnchenbrustfilet

200g Süßkartoffel

300g Kohlrabi

1 EL Rapsöl ( $\approx$  5ml)

1 EL Olivenöl ( $\approx$  5ml)

Thymian frisch oder getrocknet

Knoblauchpulver

### Zeitaufwand:

- Etwa 25 min

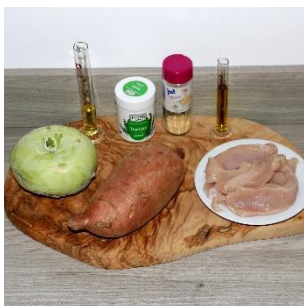
### Zubereitung:

- 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         |
| <b>Total 1 Portion</b>          | <b>606</b>   | <b>51,1g</b>  | <b>66,4g</b> | <b>15,0g</b> |
| <b>Mit süßer Chilisoße</b>      |              |               |              |              |
| Chilisoße (40ml)                | 91,6         | 22,0g         | 0,2g         | 0,1g         |
| <b>Total 1 Portion mit Soße</b> | <b>697,6</b> | <b>73,1g</b>  | <b>66,6g</b> | <b>15,1g</b> |

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

### Quellen für Nährwerteangaben:

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

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://jeioskitchen.de)