



Glasiertes Hähnchenbrustfilet

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

10 Portionen

10	Hähnchenbrustfilets (ca. 200 g pro Stück)	10 EL	Olivenöl
10 EL	Honig	5 TL	frischer Rosmarin
	Salz & Pfeffer	10	große Süßkartoffeln
10 EL	Butter	1-1,2 L	Milch
	Salz & Muskatnuss	5	Brokkoli
10 EL	Olivenöl		Saft von 2-3 Zitronen
	Salz & Pfeffer		

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Den gehackten Rosmarin und den Honig über die Hähnchenbrustfilets geben. Die Filets weiter braten, bis sie durchgegart und glasiert sind.
2. Für das Püree Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfeln schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Süßkartoffelwürfel hineingeben. Kochen lassen, bis sie weich sind. Danach abgießen und zusammen mit Butter, Milch, Salz und Muskatnuss pürieren.
3. In einem zweitem Topf die Brokkoliröschen in Olivenöl anschwitzen. Zitronensaft hinzufügen und den Brokkoli bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten.
4. Die glasierten Hähnchenbrustfilets auf den Teller legen, das Süßkartoffel-Püree daneben platzieren und den gedünsteten Brokkoli darauf verteilen.