

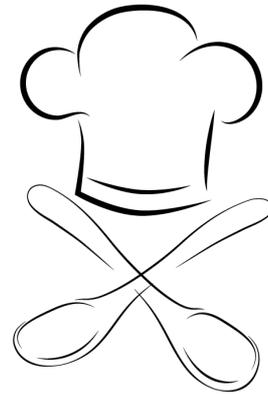


Unsere Rezeptempfehlung:

Süßkartoffel-Lauch-Ragout mit Hähnchenbrustfilet (4 Personen)

Zutaten:

4	Hähnchenbrustfilets
1 Stange	Lauch
3	Süßkartoffeln
150 g	Hafercuisine (Hafersahne)
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
100 ml	Wasser
2 EL	Limettensaft



Zubereitung:

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Beides zusammen bei mittlerer Hitze in Öl andünsten. Hafercuisine und Wasser angießen, verrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Ragout mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zeit die Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und in Öl von beiden Seiten ca. 5-7 Minuten anbraten. Das Hähnchenfleisch in schräge Scheiben schneiden und mit dem Ragout anrichten.

Guten Appetit!!!

Empfohlen von: **Biggi**