

Vital Rezept

Süßkartoffel-Hähnchen

Auflauf

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und würfeln.
Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen,
in Streifen schneiden.
Zwiebeln in schmale Spalten schneiden.

Öl in einem weiten Topf erhitzen.
Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten
anbraten und danach herausnehmen.

Zwiebeln und Süßkartoffeln im Bratfett ca. 10
Minuten andünsten und ca. 5 Minuten köcheln
lassen.

Fleisch unterheben und Erdnussbutter
unterrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer, Chili
und Worcestersauce würzen.

Alles in eine Auflaufform geben, mit Erdnüssen und Käse bestreuen und
im heißen Ofen bei 190° (Umluft 170°) ca. 30 Minuten überbacken.

Arbeitszeit: 40 Minuten

Koch/Backzeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: normal

Vitalkoch: Janis

**Bewertung: Gesund,
eiweißhaltig und sehr lecker!**

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
800 g	Süßkartoffeln
400 g	Hähnchenbrustfilet
3	Zwiebeln
4 EL	Erdnussbutter
600 g	Stückige Tomaten
½ TL	Chiliflocken
4 TL	Worcestersauce
4 EL	Gehackte Erdnüsse
100g	Geriebener Käse
	Salz und Pfeffer

