

Hähnchenbrustfilet aus dem Backofen mit gebratenem Topinambur



Zutaten für 4 Portionen:

für den Topinambur:

800 g Topinambur

4 EL Öl

Salz, Pfeffer

edelsüßes Paprikapulver

Schnittlauch

4 Hähnchenbrustfilets à 125 g

2 TL Paprikapulver

2 rote Zwiebeln

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Topinambur waschen, schälen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Öl in einer Pfanne 2 Minuten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 2 weitere Minuten braten. Wenden und nochmals 3-4 Minuten braten, bis die Scheiben außen goldbraun und innen weich sind.

2. Die Hähnchenbrüste mit einem Küchenpapier abtupfen und von Sehnen befreien. Das Fleisch beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Danach die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und das Hähnchenfleisch in eine Auflaufform geben. Die Zwiebeln mit hineinlegen und das Olivenöl darüber träufeln, etwas verreiben und mit der Brühe auffüllen.

5. Die Hähnchenbrustfilets ohne Anbraten im Backofen ca. 20 Minuten garen.