

Rezept

Glasierte Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Glasierte Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln, am 29.05.2023

Zutaten

2 Süßkartoffeln (ca. 750 g)	2 Stangen Lauch (ca. 500 g)
Salz	Pfeffer
6 EL Olivenöl	100 g Soft-Aprikosen
4 Hähnchenbrustfilets (mit Haut; à ca. 180 g)	80 g Aprikosenkonfitüre
1 rote Chilischote	2 EL Limettensaft
300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	50 g Ketchup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 26 g F, 49 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Beides auf einem tiefen Backblech verteilen, salzen und pfeffern. 4 EL Öl untermischen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Aprikosen halbieren. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aprikosen zum Gemüse geben, Filets mit der Haut nach oben auf das Blech setzen und mit übrigem Öl (2 EL) bestreichen. Ca. 15 Min. backen.
2. Konfitüre in einer ofenfesten Schale auf dem Ofenboden erhitzen. Chili waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein hacken. Mit Konfitüre, Limettensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Joghurt, Ketchup und 2 EL Aprikosenglasur glatt rühren, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Filets mit Glasur bestreichen und ca. 15 Min. backen. Grill dazuschalten, Hähnchen mit übriger Glasur bestreichen und 5-7 Min. übergrillen. Joghurt dazu reichen.