



Benjamin Schnau

Amerikanische Hähnchen-Süßkartoffel-Äpfel-Pfanne mit Tomaten-Feta-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfanne:

2 Hähnchenbrüste, à ca. 250 g
 2 Scheiben Bacon
 1 kleiner Brokkoli
 1 Süßkartoffel
 1 Zwiebel
 1 großer roter Apfel
 2 Knoblauchzehen
 250 ml Geflügelfond
 ½ Zweig Thymian
 ⅛ TL Zimtpulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchen und den Bacon in Würfel schneiden. Brokkoli waschen und klein schneiden. Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 10 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben und warmhalten.

In der gleichen Pfanne Bacon anbraten, nach 4 Minuten das Gemüse, die Süßkartoffeln und die Zwiebeln dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten die Äpfel, Knoblauch, Thymian und Zimt dazugeben und weitere 3 Minuten braten.

Geflügelfond angießen und alles 10 Minuten köcheln lassen.

Danach das Fleisch wieder hinzufügen, mit Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken. Noch ca. 2 Minuten kochen lassen.

Für den Dip:

3 Tomaten
 3 getrocknete Tomaten
 ¼ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Feta
 100 g Frischkäse
 1 TL gerebelt Basilikum
 1 Prise gerebelter Oregano
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob schneiden und mit Frischkäse, Feta, den frischen Tomaten, Basilikum und Oregano pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrocknete Tomaten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.