

Ofen-Süßkartoffel mit BBQ-Knoblauch-Huhn

55—65 Min

Zubereitung

1 Backrohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel mit der Gabel einstechen, mit etwas Öl einpinseln und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im Rohr je nach Größe für ca. 50 Minuten backen bis sie innen weich sind. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die BBQ-Marinade gut vermischen.

2 Die Hühnerfilets abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und bei Bedarf säubern. Mit der BBQ-Marinade einreiben und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, damit sie eine schöne Farbe bekommen. In eine Ofenform legen und für ca. 15 Minuten zu den Süßkartoffeln ins Backrohr geben.

3 Rucola waschen und trockenschleudern. Cherrytomaten abspülen und halbieren. Alle Zutaten für das Salatdressing gut miteinander vermischen. Petersilie waschen und grob hacken. Danach die Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln zerrupfen. Mit der restlichen Flüssigkeit aus der Ofenform vermischen.

4 Fertige Süßkartoffeln an der Oberseite einschneiden und öffnen. Mit BBQ-Huhn füllen. Den Rucolasalat gemeinsam mit den Cherrytomaten marinieren und je ein Rucolanest auf einen Teller setzen. Die gefüllte Süßkartoffel darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren und gleich servieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

300 g	Hühnerbrustfilet
4 Stk.	Süßkartoffeln
100 g	Rucola
20 g	Frische Petersilie
100 g	Gelbe oder rote Cherrytomaten

Für das Dressing

3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico Essig
1 TL	Honig
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Für die BBQ-Marinade

4 EL	Olivenöl
1 TL	Paprika geräuchert
1 TL	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 TL	Bio Oregano
1 TL	Bio Majoran gerebelt
1 TL	Rosmarin geschnitten
1 TL	Knoblauch granuliert