

Hähnchen-Süßkartoffel-Äpfel-Pfanne, Tomaten-Feta-Dip

Für zwei Personen

Für die Pfanne:

2 Hähnchenbrüste, à 250 g	2 Scheiben Bacon	1 kleiner Brokkoli
1 Süßkartoffel	1 Zwiebel	1 großer roter Apfel
2 Knoblauchzehen	250 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian
TL Zimtpulver	Muskatnuss	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

3 Tomaten	3 getrocknete Tomaten	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Feta	100 g Frischkäse
1 TL gerebelt Basilikum	1 Prise gerebelter Oregano	Salz, Pfeffer

Für die Pfanne:

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 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 2 Minuten kochen lassen.

Für den Dip:

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.

Benjamin Schnau am 28. April 2025