



© le menu

Scharfe Pouletbrust mit Süsskartoffeln

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 20 Minuten

Backen: ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

Zutaten

- 3 EL Sambal Oelek
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, ½ Saft
- Salz
- 4 Pouletbrüste
- 4 rote Zwiebeln, in feinen Schnitzen
- 800 g Süsskartoffeln, längs halbiert, in 5 mm dicken Scheiben
- 180 g Jogurt, griechischer
- 1–2 EL Zitronensaft
- 3 EL Koriander, oder Peterli, Blätter abgezupft

Zubereitung

Sambal Oelek, Öl, Zitronenschale- und -saft in einer Schüssel mischen, salzen. Poulet, Zwiebeln und Süsskartoffeln dazugeben, mischen. Alle Zutaten auf das vorbereitete Blech geben. In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Poulet und Süsskartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, Jogurt mit Zitronensaft mischen, über das Gericht träufeln. Koriander darüberstreuen.

Rezept: lemenu.ch

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>