Artikel vom 16.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 14:51 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchen-hawaii-bowl-mit-suesskartoffeln-ananas-gurke-und-tomate

Hähnchen-Hawaii-Bowl mit Süßkartoffeln, Ananas, Gurke und Tomate



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets

Salz und Pfeffer

300 g Süßkartoffeln

400 g frische Ananas

1 Chilischote

1 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup

2 Zitronen

1 Salatgurke

350 g bunte Kirschtomaten

1 Romanasalat

½ Bund Minze

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Ananas schälen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Ringe halbieren. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets in dem Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, in eine große ofenfeste Form geben und im Ofen 30 Minuten bei 120 °C zu Ende garen. In derselben Pfanne die Süßkartoffeln unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten goldbraun garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Hähnchenbrustfilets in den Ofen geben. Die Ananasscheiben ohne Fett von beiden Seiten etwa 1 bis 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, gehackte Chili, Ahornsirup und Zitronensaft dazugeben, mit Salz würzen und gut durchschwenken. Alles ebenfalls in den Ofen geben. Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Kirschtomaten putzen und vierteln. Den Romanasalat putzen, waschen und zupfen. Die Minze waschen und zupfen. Süßkartoffeln und Ananas mit Gurke, Tomaten, Salat und Minze mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Bowls füllen. Hähnchenbrustfilets kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und die Hähnchen Hawaii-Bowl damit toppen und genießen.

IDG