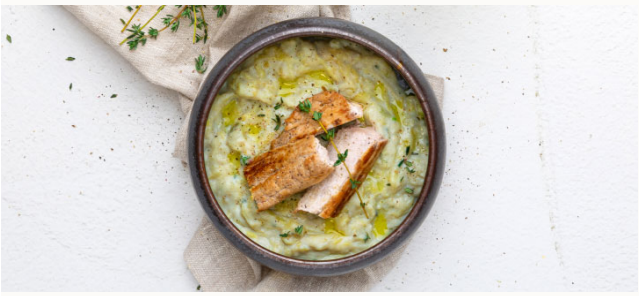

1A+1B Fleisch

Gegrilltes Hähnchenfilet mit Auberginen-Thymian-Püree

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Aubergine in einem Butterbrotbeutel verpacken, zuknoten und 9 Minuten in der Mikrowelle bei 900 Watt garen. In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen und die Thymianblätter abzupfen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet gar braten. Dann in Streifen schneiden. Die Aubergine aus dem Butterbrotbeutel nehmen, halbieren und 100 g Fruchtfleisch herauslöffeln. Den Beutel Kartoffelpüree zusammen mit 100 ml kaltem Wasser in den Shaker geben und gut schütteln. Das Fruchtfleisch der Aubergine in einen kleinen Topf geben und das Kartoffelpüree sowie den Knoblauch hinzufügen. Ca. 1-2 Minuten erhitzen und mit Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Das Püree in eine Schüssel geben, die Hähnchenfiletstreifen darüber verteilen und mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] ½ kleine Aubergine
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 Zweig Thymian
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**318 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**30 g**