



SÜßKARTOFFELAUFL AUF MIT HÄHNCHENFLEISCH UND GEMÜSE

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Süßkartoffeln
- 200 g Hähnchenbrustfilets
- 100 g frische Paprika
- 100 g frische Karotten
- 100 g Stangensellerie
- 100 g frische Ananas
- 100 g Cocktailtomaten
- 50 g Walnüsse,
- 200 ml Sojasahne
- 30 g Butter
- 2 Eier,
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Die Süßkartoffeln und die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Ebenfalls den Sellerie, die Tomaten und die Hähnchenbrust klein schneiden. Nun die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend die Sojasahne mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Jetzt noch die Süßkartoffeln, das Gemüse, die Hähnchenbrust, die Ananas und die Walnüsse in eine gebutterte Auflaufform geben und mit der Eiermilch gleichmäßig übergießen. Zuletzt noch ein paar Butterflocken darüber streuen und bei 160 Grad für 90 Minuten im Backofen garen.

Schon
gewusst?

Der süßliche Geschmack der Süßkartoffel beruht auf ihrem hohen Gehalt an Zucker. Die Kombination mit einer Vielzahl von Vitaminen macht die Süßkartoffel somit zu einem verlässlichen Energiespender.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

