



*Hähnchendinner for One*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* Der abgebildete Artikel ist ein Oberesmodell.

**Sage®**

# Hähnchendinner for One



the Combi Wave™ 3 in 1

 Vorbereitung: 10 Minuten / Kochzeit: 9 Minuten

 Für 1 Person

1 Hühnerbrust-Filet, 225 g  
(in 1 cm dicke Scheiben geschnitten)  
170 g geschälte Süßkartoffeln  
(in 1 cm dicke Scheiben geschnitten)  
Meersalz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer zum Abschmecken  
60 ml Hühnerfond  
100 g getrimmter Spargelbrokkoli  
Zitronenspalten als Garnitur

Senf-Ahornsirup-Marinade  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel körniger Senf  
2 Esslöffel reiner Ahornsirup  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 Teelöffel grob geriebene Zitronenschale  
einer Bio-Zitrone  
2 Esslöffel Zitronensaft  
½ Teelöffel Meersalz

## Zubereitung

- Zubereitung der Senf-Ahornsirup-Marinade:** Zutaten für die Marinade in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hälfte der Marinade abschöpfen und beiseite stellen.
- Hühnerfleisch in die Marinade legen und wenden, damit alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind.
- Süßkartoffelstücke auf einen mikrowellentauglichen Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Hühnerfond darübergießen. Teller mit einem Deckel mit Lüftungsschlitzen oder Mikrowellenfolie bedecken und auf den Drehteller stellen. MIKROWELLE-Taste drücken und mit dem unteren Drehknopf 100 %, mit dem oberen Drehknopf 5 Minuten einstellen. Garvorgang durch Drücken auf die START-Taste beginnen.
- Hühnerfleisch auf die Süßkartoffel legen und Spargelbrokkoli neben dem Hühnerfleisch platzieren. Bedecken und erneut auf den Drehteller stellen. MIKROWELLE-Taste drücken und mit dem unteren Drehknopf 100 %, mit dem oberen Drehknopf 4 Minuten einstellen. Garvorgang durch Drücken auf die START-Taste beginnen.
- Gericht 2 Minuten lang ruhen lassen. Hühnerfleisch mit verbleibender Marinade beträufeln. Mit Zitronenspalten servieren.