



Hähnchen in Senfsoße

mit Lauch und Ofenkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Das hört sich nicht nur lecker an, sondern ist auch richtig leckerschmecker: saftige Hühnermedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch, dazu knusprige Ofenkartoffeln. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird und voller Vitamin K steckt? Das sorgt unter anderem für starke Knochen. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftbringer!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Tube mittelscharfer Senf
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 45.7g, Eiweiß 39.0g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen, dann für ca. 20-25Min. in den Ofen geben, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Hähnchen braten

Die **Hähnchenbrüste** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2-3cm dicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenmedaillons** in einer großen Pfanne mit ca. 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.



2. Lauch schneiden

Inzwischen den **Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in schräge, feine Streifen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Den **Lauch** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Öl auf mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **Crème fraîche** und 6-8EL Wasser ablöschen, dann ca. die **1/2 des Senfs oder nach Geschmack** einrühren. Den **Brühwürfel** hinzugeben und die **Sauce** ca. 3-4Min. köcheln lassen. Mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



6. Sauce fertigstellen

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** in die **Sauce** geben und ca. 8-10Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **gebackenen Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Salz nachwürzen. Die **Hähnchenmedaillons** mit der **Senfsauce** und den **Kartoffeln** anrichten und servieren.