

Thanksgiving-Spieße

mit Kartoffelpüree und Rosenkohl



30-40min



2 Personen

Jetzt wird aufgespießt. Passend zu Thanksgiving stecken wir zartes Hühnchen, Kürbis und Zwiebeln auf den Holzstab. Dazu gibt es herbstliches Rosenkohl-Gemüse, das wir mit getrockneten Aprikosen zu einem richtigen Schmaus braten. Jetzt fehlt uns nur noch das Kartoffelpüree und das Festmahl kann beginnen.

Was du von uns bekommst

- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- Butter
- Linumer Maronenkürbis
- Schaschlik-Holzspieße
- Rosenkohl
- mehligkochende Kartoffeln
- magerer Speck
- rote Zwiebel
- getrocknete Aprikosen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal



1. Kürbis vorgaren

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Ausreichend Wasser im Topf zum Kochen bringen, Kürbis darin 4Min. vorgaren. Anschließend aus dem Wasser nehmen, das Wasser aufbewahren.



2. Gemüse vorbereiten

Holzspieße in etwas Wasser einweichen. Zwiebel schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Strunk sowie äußere welke Blätter des Rosenkohls entfernen, dann vierteln. Die Aprikosen in dünne Streifen schneiden.



3. Fleisch schneiden

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und im selben Topf wie für den Kürbis ca. 15-20Min. weich kochen. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Spieße herstellen

Fleisch, Kürbis und Zwiebel aufspießen, salzen/pfeffern. Harten Kürbis nicht durch die Schale stechen. Große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Spieße ca. 2-3Min pro Seite braten. In eine Auflaufform geben, ca. 10-12Min. im Ofen fertig garen.



5. Kartoffeln stampfen

Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und mit der Butter erneut in den Topf geben. Mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Rosenkohl anbraten

Pfanne erneut mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Speckwürfel und Rosenkohl ca. 5Min. bissfest anbraten und zum Schluss die Aprikosen ca. 1Min. mitbraten. Rosenkohl mit Spießen und Kartoffelstampf anrichten.