



**KitchenAid**

## Hähnchen-Piccata mit Brokkolini

dazu cremige Stampfkartoffeln und Salat

 30-40min  3-4 Personen

Zart und würzig geht es heute zu - denn das Hähnchenbrustfilet wird in unserer KitchenAid-Pfanne mit einer herzhaften Sauce aus Kapern und frischer Zitrone herrlich saftig gegart. Dazu gibt es ein vollmundiges Kartoffelpüree, das dank Crème fraîche sogar noch cremiger wird, und einen leichten Salat mit zweierlei Tomaten: getrocknet und frisch. Außerdem rösten wir knackigen Brokkolini im Ofen, so schmeckt er unverschämt gut!

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen Kapern
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 500g Kirschtomaten
- 2 Packungen Brokkolini
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 150g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- ca. 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse & Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 38.5g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** abgießen und zurück in den Topf geben.



### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in 2EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 2. Zutaten vorbereiten

**1 Zitrone** halbieren und auspressen, die **übrige Zitrone** in dünne Scheiben schneiden. Die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** fein schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



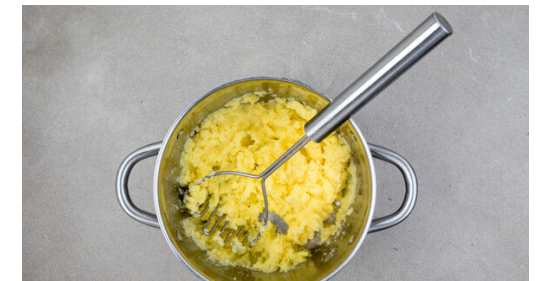
### 5. Sauce und Fleisch garen

Die **Zitronenscheiben**, die **Kapern** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne in dem **Bratensaft** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. 2TL Mehl unterrühren, 300ml Wasser mit dem **Brühwürz** zufügen, aufkochen und 2-3Min. köcheln. Das **Fleisch** hinzugeben und in 3-4Min. gar kochen. Die **Sauce** mit 2EL Butter verfeinern und mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Brokkolini rösten

Die **Brokkolini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 10-12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und appetitlich gebräunt sind.



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat**, den **getrockneten Tomaten** und den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Hähnchen-Piccata** mit den **Brokkolini** und dem **Püree** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.