



## Hähnchenoberkeulen mit Estragonsauce

dazu Stampfkartoffeln und Ofengemüse



ca. 45min



2 Personen

Hähnchenkeulen sind etwas ganz Feines. Außen wunderbar knusprig und goldbraun, innen butterzart - so mögen wir sie am liebsten. Deshalb garen wir unser Hähnchen heute im Ofen, zusammen mit winterlichen Karotten und feinem Rosenkohl, denen die Röstaromen ebenfalls ganz hervorragend stehen. Dazu servieren wir fluffiges Kartoffelpüree und eine herrlich cremige Sauce mit aromatischem Estragon. Ein rundum stimmiges Gericht!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 200g Rosenkohl
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 5g Estragon
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 2EL Milch <sup>7</sup>
- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 803kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 37.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und längs vierteln. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 2. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach unten auf das Backblech zu dem **Gemüse** geben und im vorgeheizten Ofen 25-30Min. backen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Zur Hälfte der Garzeit wenden.



### 3. Sauce ansetzen

Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die ½ **des Brühgewürzes** in 150ml heißem Wasser auflösen. Die **Schalotten** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-4Min. glasig anbraten, 1TL Mehl unterrühren und mit der **Brühe** ablöschen.



### 4. Sauce kochen

Die **Sauce** bei starker Hitze 2-3Min. unter Rühren einköcheln lassen. Inzwischen den **Estragon** von den Stängeln streifen und fein schneiden, dann mit der **Crème fraîche** in die **Sauce** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



### 5. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, in das kochende Wasser geben und in 10-14Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



### 6. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter und 2EL Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse** und die **Stampfkartoffeln** mit der **Estragonsauce** anrichten, die **Hähnchenoberkeulen** auf der **Sauce** platzieren und servieren.