



Hähnchen in Senfsoße

mit Lauch und Ofenkartoffeln



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 40.2g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 45.9g



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.



2. Lauch schneiden

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



3. Zwiebel schneiden

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



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.



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 3-4EL Wasser ablöschen, dann den **Senf** einrühren. Den **Brühwürfel** hinzugeben und die **Sauce** ca. 3-4Min. köcheln lassen. Mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken.



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.