



Bio-Hähnchenmedaillons

in Lauch-Rahmsauce mit Süßkartoffeln



30-40min



2 Portionen

Heute wird es richtig leckerschmecker: Es gibt saftige Bio-Hähnchenmedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch und dazu Süßkartoffeln aus dem Ofen. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird? In Ägypten soll er den Arbeitern, die die Pyramiden erbauten, als Nahrung gedient haben. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftmacher!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 58.2g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 2-3cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm dicke **Medaillons** schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Zwiebel schneiden

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



3. Lauch schneiden

Den **Lauch** der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Lauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren, dann das **Brühwürz**, 2EL Senf und 3-4EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen und nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Sauce fertigstellen

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** unter die **Sauce** mischen und die **Sauce** weitere 8-10Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, sollte die **Sauce** zu stark eindicken. Die **Süßkartoffeln** nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den **Hähnchenmedaillons** und der **Rahmsauce** anrichten und servieren.