



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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 200g Rosenkohl
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 10g Estragon
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- 3EL Butter ⁷
- 2EL Milch ⁷
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Energie 973kcal, Fett 61.3g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 37.8g



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. Ggf. die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen. Das **Gemüse** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 1 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Sauce** bei starker Hitze 2-3Min. unter Rühren einköcheln lassen. Inzwischen die **½ des Estragons oder mehr** 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.



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 und ggf. die Position der Bleche tauschen.



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



Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Brühwürz**es 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.



Die **Kartoffeln** mit 2EL Butter und 4EL 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.