



<650kcal V1: Hähnchen mit würziger Pilzsauce

und Kartoffelstampf mit Basilikum

Du hast deinen Essig bisher nur zum Würzen von Salaten verwendet? Dann entdecke heute, wie köstlich er auch warme Speisen zu verfeinern weiß. Der Pilzsauce steht ein Hauch süß-saurer Balsamico jedenfalls ganz ausgezeichnet. Dazu servierst du zarte Hähnchenbrust und ein elegantes Kartoffelpüree mit Basilikum! Très chic!



30-40min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 250g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 250g Kirschtomaten
- 15g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das Fleisch und die Tomaten zum Backen in eine Auflaufform.

Allergene

Gluten (1), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 39.5g



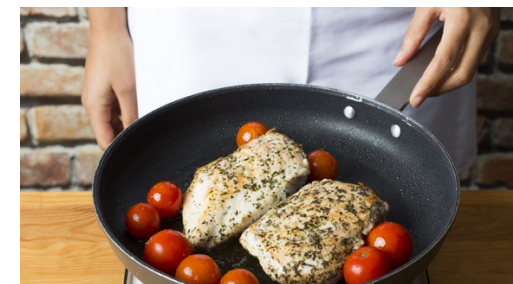
1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in 20-25Min. gar kochen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. Die **½ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren und das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben, dann in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben und das **Fleisch** und die **Tomaten** 7-9Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



4. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne bei niedriger Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen. 1EL Mehl unterrühren, dann mit ½EL Balsamicoessig und 200ml Wasser ablöschen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Die **Pilze** unterrühren und in der **Sauce** warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Olivenöl zu einem **Püree** stampfen, mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und unter den **Kartoffelstampf** mischen. Das **Hähnchen** und die **Balsamico-Pilz-Sauce** mit dem **Kartoffelstampf** anrichten und servieren.