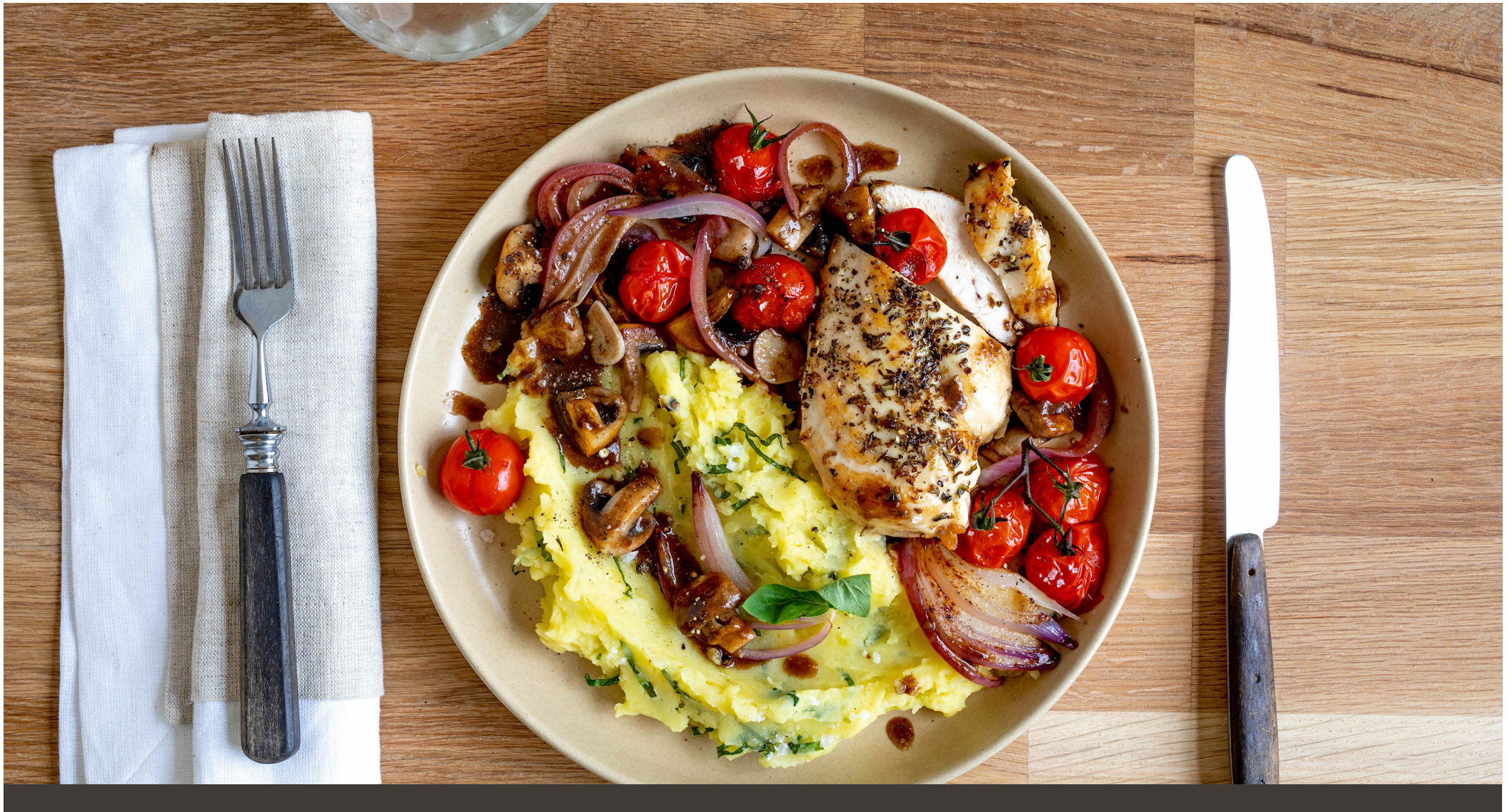




V: Bio-Hähnchen mit würziger Pilzsauce

und Kartoffelstampf mit Basilikum



30-40min



3-4 Personen

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 Bio-Hähnchenbrust und ein elegantes Kartoffelpüree mit Basilikum! Très chic!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 500g Kirschtomaten
- 20g Basilikum

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Energie 680kcal, Fett 22.2g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 59.8g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl verrühren und das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben. Anschließend in einer großen, 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 großen 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. 2EL Mehl unterrühren, dann mit 1EL Balsamicoessig und 350ml Wasser ablöschen und mit je 1 kräftigen 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 2EL 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.