



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



4. Sauce kochen

2. Fleisch und Gemüse backen

5. Kartoffeln kochen

3. Sauce ansetzen

6. Püree stampfen

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.