



Zarte Hähnchenschnitzel

mit Rahmwirsing und Kartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Der Wirsing ist ein tolles Gemüse: Er weiß in deftigen Eintöpfen zu überzeugen, kann aber auch wie hier als eleganter Begleiter zu zarten Hähnchenschnitzeln und mit Petersilie verfeinerten Kartoffelchen glänzen. Ein Gericht für die ganze Familie!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 2 Hähnchenbrustfilets

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

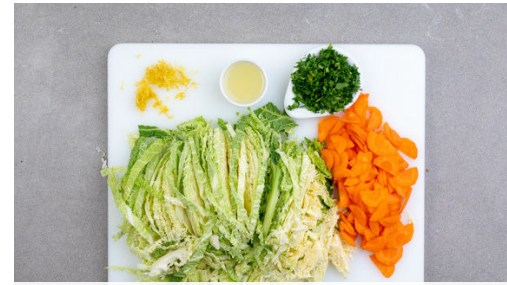
Energie 791kcal, Fett 48.0g,
Kohlenhydrate 50.2g, Eiweiß 36.2g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, ggf. halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



Den **Wirsing**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** dazugeben. Mit 200ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen. Dann ohne Deckel weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist. Die **Sahne** unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen.



Den **Wirsing** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils in **4 gleich große Stücke** schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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



Den **Rahmwirsing** mit dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Petersilie** unter die **Kartoffeln** mischen. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter zugeben. Die **Kartoffeln** mit den **Hähnchenschnitzeln** und dem **Rahmwirsing** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b3484cec18b47124e59e011dcceaa27f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bb60441cb5be9422b9f3289bdb3cb684_img.jpg\)](#) [!\[\]\(59b20fb4968fa40ad974e28e3f9cafe0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a73b491b2151d51fa38d73f3ee024bcb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(117daf328f5c9817426c03e6aaead0e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88c8b8cd2a19b1a7d0974765358ab018_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8ed001ee30a0a732c2ebfea5804341ac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a1c094baad3568917adb4a4adefd452_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ef1f931717aef952d460ce377ebb0403_img.jpg\)](#) [!\[\]\(78d240498681c7534cf38573fe22c682_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9199be414041fbd3f98be76d7dadb51e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(362d1d7273a1fd8e8290a7e00aa1acb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5db93c5e85cdee58fd98c42e0af6709b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f983005e2dce0c5afbabc02e2df897e2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b13967fa2d4e18d2fcb1599a96662253_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ba1b95772212b35fe999950c0fc45b1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5dee3960f6e2ed9643fa637f77cc6294_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c3f98eda50ab6a9693c4a4dcac3bbf43_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9d584122880002dadd3513a4c21f8bb3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(583b4ceb13d2f00a433cc70dc93dd21c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a8666c9c25c2255b275962238500aeaf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7535b04b94fba5b085c7b26d6dd2ecf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1192e0e49f9db01d0a22beb91c2142ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0448753c50dfd41d61e99a64c624ff03_img.jpg\)](#) [!\[\]\(606a2ff4f301f9fded40181a6fe6bd8b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(30e94efe1407cbacb981c4340401aa0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e5e67746fca5ffa28c873da219255bad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3fee6161dcb6f2b4f6dca621179bb5c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b2e19bae16c27f40493065e07ad1652_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c4c1134ba4167f75fbb0b9adad75909_img.jpg\)](#) [!\[\]\(340016bc93acdbefcb66a0faf1c91855_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1d9e285ba662b5c38be67c084a849565_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f8e68dcc30581d7ea4128daf8ee61b27_img.jpg\)](#) [!\[\]\(afa50f153eda2d63c215765d4cfb8d38_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d1c3771b7bd079e7cc4ee3f0291c86f1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b9b860b78981ac238beec30c22bb7d86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7c59bbb865c63fd10174233f9503122c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f8c01a82811b09cac6e3466c2ac99a0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dcc5091c814b4c5906e2d0e1b4a30f64_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f21e15afffe4f25c6c1f0feb7fee4005_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ff410f8f2547f0c0d8cda5379da9947_img.jpg\)](#) [!\[\]\(599cd3b30fab6a36efdea7849412ac2c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a24d478380db8c3b3c383ea21aeae96d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1908bf80b1918c2a08a24ca11c0c6338_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4618da2fa8d5761ce40141b208730b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(076097a1e62acbdce285f117e728d7ec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c42f2370192b1721534d77c59a0939d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e2ee95011fd6c47a7e362386824b3acf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c11140cfc12e728cb7caa45c3d939f1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62f3a7c2a4526bae915b9151cdc18be7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2789814d790f647bfe2859e47d18a7f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bef677a81d87d3411eb04a3c6693324_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b60f9f246e6c5e1b20e2ac891b2aa0fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df9023cd536e575e61d363a64558aa6a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3f78ef71f0234df1b9cb8429d2bfb88e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba63202b082b1fd91561549619e3f7fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d4d557b8dd9f0c073be6972db73ea32b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ea123df753b3d321cbf0be7310eaadd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d9018d27aaf5effa31ca0539cc603464_img.jpg\)](#) [!\[\]\(628f52fb9043507923aa0e09da22162f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(424091493bf740dc02f0662cd2de2e62_img.jpg\)](#) [!\[\]\(152231bff1d53758fd77813ec732f8c8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ca0995f38f4732c58b385f87010c101f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(282dbb97795cbacecddb49cd31630a3e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(16d5e7ab336a88a6b9117aee8887831f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b2a782da08e32d800cb9b46e6f3ff97_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eb477728a54e48e2fe060327fb0dc6e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(48dffd1f9101833ae1c349460f65acc7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e35d6eb174f5a75f6188c80d11c29bd8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(35918578c3dbf07271e22924c0eb93a9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46dc7b73a9e061e59dcd5feffe857dae_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a5d55220b2dd4a5bfb468ead6d6e126e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(408838fe90db9df6ccb6863d53edb767_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dadb275f792271ffff3b7f81d120e6ce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(00a048e507e14d4faff30d27a52cc446_img.jpg\)](#) [!\[\]\(723232c61617d0c9d1ae20b1bd6f92ac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b19038649da4f9cca9a185b56ef0c2e9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87865576c6fcf9e91c92ed3b3da2e930_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d1f8b53a45876cbc90f175527985daf9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1643be6f1c5b1d08dc49785378797e9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a2a84a114e64e3346fc63a51926f5099_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a9041522f4cc8305f52e8b79f6d0364_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f268ad255ad08e25033ba012176ff4de_img.jpg\)](#) [!\[\]\(39b4c824b841a776c5163cc19b585a1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e6d1e1bf7ead9ea29c072e4e0b7f5f2c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df4dd389b35cb147075177e42071bf65_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0a5998ed296b5d0ac7b08138ea05c9b2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ee340c1970637b2b7a708b4d81a3708e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(602dbe4665a39d972977cfa6fa08c8fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ee7a842d610883659b08f9bafeb6be92_img.jpg\)](#) [!\[\]\(966af5bbafbd165db1897f17514adc51_img.jpg\)](#) [!\[\]\(84a7fab37ed4cea98af8b4c3788b91aa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b4a73809d2ebce619393149e8506894_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd9e6cb6890a59a9e8e2ed9c51d97cfb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(15bac1ac86462e9460002e0f109fe099_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d073dce7016c2ca338e68cc81abd0a07_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6e9acb13b2d8056f9a2aa406e0169016_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e3c6fb9c148e1c5da643ba59832cab21_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c7b5fcc7f3aa7bfb20b95cf30b8b8283_img.jpg\)](#) [!\[\]\(686ae1795a4793c7c5598cad9c1c5533_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f5ccd223515d5a0394a1815a7e0b6ecd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dfd917ee37e0ea605bcefa4e0611d67a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5d24d3172acaa2ddec67026b8ac40ae1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7fd96c6e47bec83693b855e7de324d13_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0fec128ad4e35de49d2547831c4a2b4d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(283e973ad48464f4b092e7e0c0826625_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9488381004f776859755ad0d896cb765_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7aa28251b381ec2bd87c8903c7bfd909_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc300e6f1d0404b21b9d146e1138a049_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3a8f5307003cb616570555accaa418a5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(061095e2ee9b36349c56809001365cd1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3ce0dfa31f9ae23785ed834afc2b82ff_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d8ba9c345d7893de5f80519eaf4504c7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(612379600549adbe3ce69b4477726b0c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98f60dc3a3a335e0b0a5dba4489fced3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0b42c54438c2b48dad6285b4f0719146_img.jpg\)](#) [!\[\]\(049a1140c26e5200df58901024c4d71b_img.jpg\)</](#)