



V2: Bio-Hähnchenmedaillons

in Lauch-Rahmsauce mit Süßkartoffeln



30-40min



2 Personen

Heute wird es richtig leckerschmecker: Es gibt saftige Bio-Hähnchenmedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch und dazu Süßkartoffeln aus dem Ofen. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird? In Ägypten soll er den Arbeitern, die die Pyramiden erbauten, als Nahrung gedient haben. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftmacher!

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung

- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 50.0g,
Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 58.4g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 2-3cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm dicke **Medaillons** schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Lauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren, dann das **Brühgewürz**, 2EL Senf und 3-4EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen und nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Lauch schneiden

Den **Lauch** der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



6. Sauce fertigstellen

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** unter die **Sauce** mischen und die **Sauce** weitere 8-10Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, sollte die **Sauce** zu stark eindicken. Die **Süßkartoffeln** nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den **Hähnchenmedaillons** und der **Rahmsauce** anrichten und servieren.