



Bio-Hähnchenbrust auf Kartoffelpüree

mit cremiger Sauce und Brokkoli



ca. 50min



4 Portionen

Heute vereinen wir, was einfach zusammengehört: zart gebratenes Bio-Hähnchenbrustfilet und feiner Brokkoli landen in einer raffiniert gewürzten Sauce mit Crème fraîche und Käse und werden serviert auf einer großzügigen Portion Kartoffelpüree, das so cremig ist, dass selbst die Kleinsten am Tisch nach einem Nachschlag fragen werden!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 großer Brokkoli
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Becher Crème fraîche³
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl²
- 4EL Butter³
- 2TL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

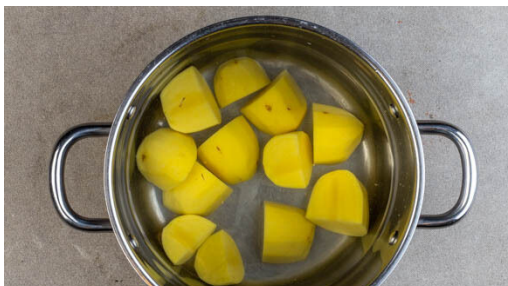
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

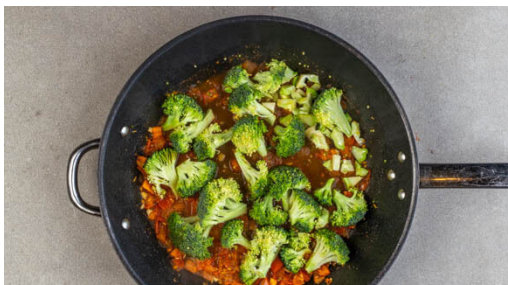
Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 65.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch** mit 2TL Olivenöl in derselben Pfanne bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung** zugeben und 1Min. mitbraten. Das **Brühwürz**, den **Brokkoli** und 300ml Wasser einrühren, bei mittlerer Hitze aufkochen und abgedeckt 5-10Min. sanft köcheln lassen, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



2. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln.



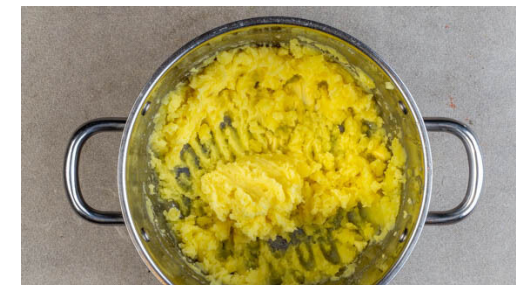
5. Sauce verfeinern

Die **Crème fraîche** in die Pfanne geben und 2-3Min. köcheln lassen. Den **Käse** reiben, ebenfalls in die Pfanne geben und rühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in die **Sauce** legen und in ca. 4Min. durchwärmen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in 4EL Mehl wenden und mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 4EL Butter und 2TL Senf sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Püree** zerstampfen, dabei je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise **Kochwasser** hinzufügen. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Kartoffelpüree** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.