



V: Zarte Schnitzel vom Bio-Huhn

mit Rahmwirsing und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200ml Kochsahne ¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

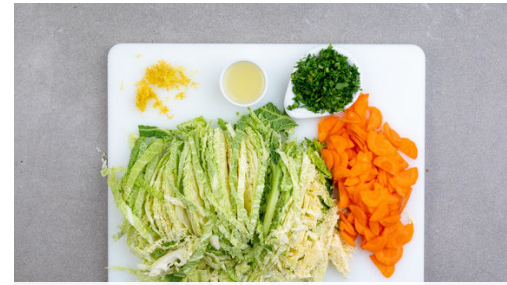
Energie 840kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 37.5g



In einem mittelgroßen 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 1EL 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.



Die **½ des Wirsings** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. **Tipp:** Den **restlichen Wirsing** z. B. für einen Gemüse Eintopf verwenden. 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 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 **Zwiebel** 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.