



V: Skandinavischer Bio-Hähnchen-Teller

mit Rahmgemüse, Kartoffeln und Cranberrys



30-40min



2 Personen

Heute gibt es zartes Bio-Hähnchen mit einem cremigen Kohlrabi-Lauch-Gemüse und kleinen Kartoffelchen, die mit Dill verfeinert werden. Als besonderes Extra dürfen auch noch getrocknete Cranberrys mitmischen – ein Gericht, das man nicht nur mit den Augen verschlingen möchte!

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 10g Dill
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

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

Energie 738kcal, Fett 36.9g,
Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 37.4g



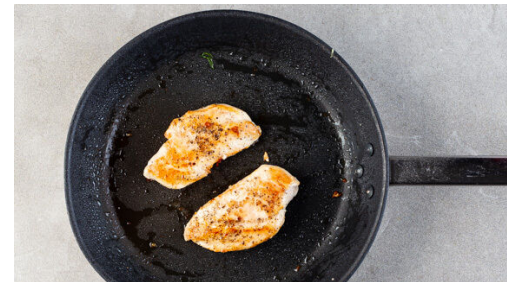
Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15–20Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Die **Crème fraîche** in dem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann den **Kohlrabi** und den **Lauch** unterrühren. Abgedeckt warm halten.



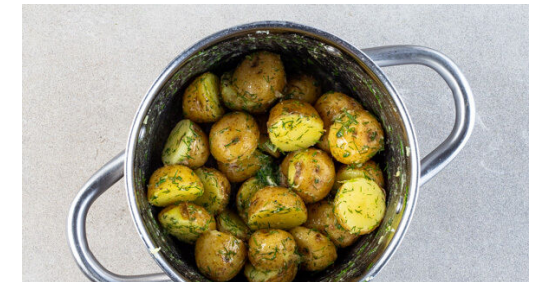
In einem zweiten mittelgroßen Topf ca. 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Cranberrys** grob hacken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** gar ist.



Den **Kohlrabi** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Den **Lauch** dazugeben und ca. 1Min. im Wasser zusammenfallen lassen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, den Topf aufbewahren.



Die **Kartoffeln** abgießen und mit dem **Dill** und 1 EL Butter zurück in den Topf geben. Den Deckel aufsetzen und den Topf schwenken, sodass die **Kartoffeln** gleichmäßig von dem **Dill** umhüllt werden. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Rahmgemüse** anrichten und mit den **Cranberrys** garniert servieren.