



Saftige Hähnchenbrust auf Kartoffelpüree

mit cremiger Sauce und Brokkoli



ca. 40min



2 Personen

Heute vereinen wir, was einfach zusammengehört: zart gebratenes 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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

- 2EL Weizenmehl ¹
- 2EL Butter ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 875kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 45.5g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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 1TL Olivenöl in derselben Pfanne bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung** zugeben und 1Min. mitbraten. Die **½ des Brühwürzes**, den **Brokkoli** und 200ml 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.



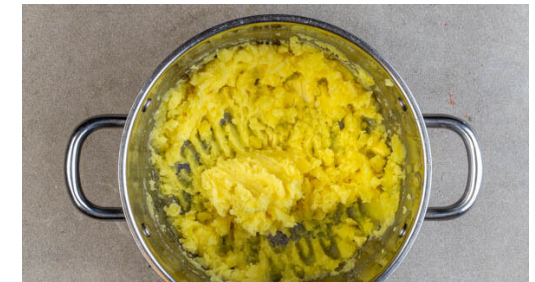
5. Sauce verfeinern

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 mehr **Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in die **Sauce** legen und in ca. 4Min. durchwärmen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in 2EL Mehl wenden und mit 1EL Olivenöl in einer mittelgroßen 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 2EL Butter und 1TL 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.