



## Hähnchenmedaillons in Senfrahm

mit Lauch und gerösteten Kartoffeln



20-30min



3-4 Personen

Heute wird es richtig leckerschmecker: Es gibt saftige Hähnchenmedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch und dazu knusprige Ofenkartoffeln. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird und viel Vitamin K enthält? Dieses sorgt unter anderem für starke Knochen und Muskeln. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftbringer!



## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürst
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 721.0kcal, Fett 37.5g, Eiweiß 44.7g, Kohlenhydrate 46.3g



**1. Kartoffeln rösten**

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im Ofen 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm dicke **Medaillons** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 **Brühepulver**, die **1/2 des Senfs** und 6-8EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen und nach Geschmack mit der **Gewürzmischung**, 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 **Kartoffeln** nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den **Hähnchenmedaillons** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.