



Hähnchen mit Panko-Kruste

an Kartoffeln mit cremiger Senfsauce



30-40min



3-4 Personen

Heute haben wir für dich ein saftiges Hähnchenbrustfilet, das mit einer Panko-Butter-Kruste und Thymian im Ofen gegart wird. Dazu rührst du dir fix aus Senf und Frischkäse eine cremige Sauce zusammen, in die du nach Lust und Laune die knusprigen Kartoffelspalten tunken kannst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 5g frischer Thymian
- 1 Päckchen Hähnchen-Gewürzmischung
- 1 Packung Panko-Paniermehl¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Packung Frischkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Fleischklopfer
- Klarsichtfolie

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 719.0kcal, Fett 39.1g, Eiweiß 35.2g, Kohlenhydrate 52.8g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20-25Min. rösten. Die **Kirschtomaten** während der letzten 5-7Min. dazugeben und mitbacken.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben und in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



2. Panade vorbereiten

Inzwischen die **Schalotten** schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Ca. 2EL Butter mit **1-2TL Gewürzmischung** glatt rühren, dann das **Panko-Paniermehl** und die **1/2 des Thymians** untermengen.



3. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und unter Klarsichtfolie bedeckt mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren.



5. Panade auftragen

Die **Panko-Thymian-Panade** auf dem **Fleisch** verteilen und festdrücken. Das **Fleisch** je nach Dicke 4-8Min. im Ofen backen, bis die **Kruste** gebräunt und das **Fleisch** durch ist.



6. Sauce zubereiten

Währenddessen die **Schalotten** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei niedriger Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **körnigen Senf**, den **mittelscharfen Senf** und den **Frischkäse** unterrühren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Thymian** würzen. Das **Hähnchen** mit den **Kartoffeln** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.