



Hähnchenbrust mit Kartoffelgratin

und Kohlrabi-Möhren-Gemüse



40-50min



2 Personen

Mmmh, wir schleckten uns jetzt noch die Lippen! Zum zarten Hähnchenfleisch gibt es ein mit Schmand und einem Hauch Knoblauch gebackenes Kartoffelgratin sowie ein feines Kohlrabi-Möhren-Gemüse. Ein Schmackofatz für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Schmand ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 10g frischer Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 40.0g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Kartoffeln** in eine flache Auflaufform schichten.



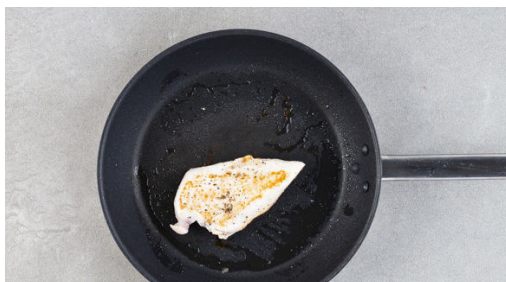
2. Gewürzschmand zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf die **1/2 des Schmands** mit 100ml Wasser, dem **Brühwürz** und dem **Knoblauch** verrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Der **Gewürzschmand** sollte fast versalzen schmecken, da alles von den **Kartoffeln** später aufgesaugt wird. Wer mag kann auch mehr **Schmand** verwenden.



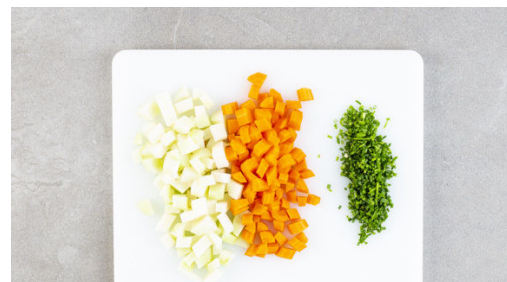
3. Gratin backen

Den **Gewürzschmand** gleichmäßig auf den **Kartoffeln** in der Auflaufform verteilen. Im Ofen 20-25Min. goldgelb backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Kartoffeln** etwas länger backen, sodass sie noch knuspriger an den Rändern werden.



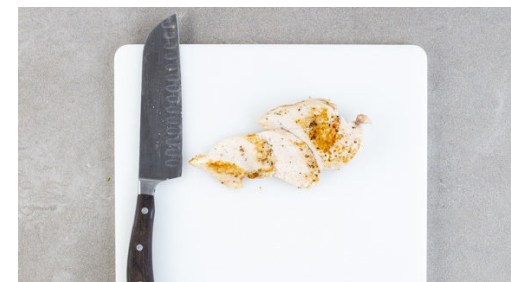
4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend im Ofen 10-12Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Gemüse schneiden

Den **Kohlrabi** und die **Karotte** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 2-3Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. 50ml Wasser auffangen. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit 1EL Butter und etwas **Kochwasser** unter das **Gemüse** rühren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** und dem **Kartoffelgratin** garniert anrichten. Nach Belieben ggf. **restliches Gemüsekochwasser** über das **Fleisch** geben und servieren.