



Hähnchenkeulen in feiner Rahmsauce

mit Kartoffelstampf und Kohlrabigemüse



40-50min



2 Personen

Mmmh, ein saftiger Hähnchenschenkel mit krosser Haut und ein feines Kohlrabi-Karotten-Gemüse verfeinert mit Crème fraîche und Senf, dazu noch Kartoffelpüree – das ist deutsche Winterküche, wie sie Groß und Klein schmeckt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 54.2g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 44.7g



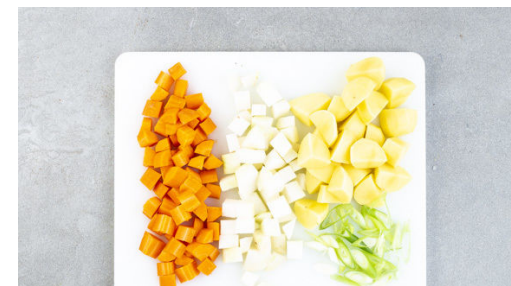
1. Hähnchen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenkeulen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



2. Hähnchen garen

Die **Keulen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Herausnehmen und die **Zwiebeln** bei mittlerer Hitze 1Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und 200-300ml Wasser mit dem **Brühwürz** unterrühren. Einmal aufkochen lassen und die **Crème fraîche** zugeben. Die **Keulen** in einer Auflaufform mit der **Sauce** begießen und ca. 35Min. im Ofen backen.



3. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** und den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, **1EL Lauchzwiebeln** für die **Garnitur** beiseitelegen.



4. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen, dabei **100ml Kochwasser** auffangen.



5. Gemüse zubereiten

Die **Karotten** und den **Kohlrabi** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser aufkochen und in 2-3Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und 1EL Butter sowie die **Lauchzwiebeln** (außer der **Garnitur**) untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit **100ml Kochwasser** und 1-2EL Butter stampfen, den **Senf** unterrühren und mit Salz abschmecken. Wenn das **Hähnchen** weich ist, die **Sauce** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und die **Hähnchenkeulen** mit dem **Gemüse** und dem **Kartoffelstampf** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.