



Bio-Hähnchen-Piccata mit Brokkolini

dazu cremige Stampfkartoffeln und Salat



30-40min



2 Personen

Zart und würzig geht es heute zu, denn unser saftig gegartes Bio-Hähnchenbrustfilet badet in einer herzhaften Sauce mit Kapern und frischer Zitrone. Dazu gibt es ein vollmundiges Kartoffelpüree, das dank Crème fraîche sogar noch cremiger wird, und einen knackigen Salat mit zweierlei Tomaten: getrocknet und frisch. Außerdem rösten wir uns leckere Brokkolini im Ofen – ein knackig-grünes, leckeres Gemüse, das dem Brokkoli ähnelt.

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Brokkolini
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Hühnerbrühwürst
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 100g gemischter Salat

- 1EL Butter ²
- ca. 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 1031kcal, Fett 59.9g,
Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 61.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in 1EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** fein schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Sauce und Fleisch garen

Die **Zitronenscheiben**, die **Kapern** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne in dem **Bratensaft** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. 1TL Mehl unterrühren, 200ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** zufügen, aufkochen und 2-3Min. köcheln. Das **Fleisch** hinzugeben und in 3-4Min. gar kochen. Die **Sauce** mit 1EL Butter verfeinern und mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brokkolini rösten

Die **Brokkolini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 10-12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und appetitlich gebräunt sind.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat**, den **getrockneten Tomaten** und den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Hähnchen-Piccata** mit den **Brokkolini** und dem **Püree** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.