



Thymian-Hähnchen mit Vichy-Karotten

auf feinem Kartoffelpüree



ca. 45min



2 Personen

Ein Gericht wie im Sternerestaurant ganz einfach selbst zubereiten? Nichts leichter als das! Unser Koch Matthias hat sich da was ausgedacht: Es gibt saftige Hähnchenschnitzel mit feiner Thymiannote, zarte Vichy-Karotten und Ofentomaten an lecker-cremigem Kartoffelpüree. Das kann man doch fast genau so auf die Tageskarte schreiben, oder? Den Gästen und den Lieben wird es sicher gefallen, bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ¹
- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Kochtipp

Wer mag, kann mehr Kräuter verwenden.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 37.5g

1

1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

4

4. Vichy-Karotten zubereiten

In der Pfanne die **restlichen Zwiebeln** und die **Karotten** mit 1EL Olivenöl oder Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, mit 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 200ml heißes Wasser unterrühren und 3-4Min. einköcheln lassen, die **Karotten** sollten noch bissfest sein. Die **Petersilie** untermischen und die **Karotten** bis zum Servieren warm halten.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **½ der Thymianblätter** abzupfen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** vierteln und in schmale Spalten schneiden, den Strunk entfernen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal in **2 Schnitzel** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 100ml Milch und 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen und nach Belieben mit Salz würzen. Die **Tomaten** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit den **Tomaten** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und die **Karotten** dazu servieren.

3

3. Fleisch garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die **½ der Zwiebeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** mit den **Zwiebeln** in eine mittelgroße Auflaufform geben, die Pfanne aufbewahren. Die **Tomaten** über **Fleisch** und **Zwiebeln** verteilen, mit dem **Thymian** bestreuen und im Ofen 10-12Min. garen.

6

6. Nichts für Milchgesichter

Wie war das noch mal mit dem Butterberg? Gibt es den noch? Falls ja, können wir heute im kleinen Rahmen etwas für den Abbau tun: Wer sich was traut, kann das Püree auch einfach nur mit Butter stampfen – ohne Milch. In diesem Falle gilt die Devise: Viel hilft viel. Wohl bekomm's!