



Cremiges Cajun-Huhn

mit Kartoffeln und Brokkoli



ca. 30min



2 Personen

Wir bei Dinnerly lieben zwar alles, was mit Kochen zu tun hat – aber auf das Spülen und Aufräumen können auch wir getrost mal verzichten. Da kommt unser cremiges Cajun-Huhn mit Kartoffeln und Brokkoli gerade recht, denn für dieses Gericht wird nur ein einziger Topf benötigt. Das heißt: weniger Arbeit und weniger Abwasch, dafür umso mehr glückliche Gesichter. Das nennen wir eine Win-win-Situation!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 43.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz würzen und in 1EL Mehl wenden.



4. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Die **Zwiebeln** und den Knoblauch zufügen und ca. 1Min. mitbraten. Mit 2TL Mehl bestäuben und mit 300ml heißem Wasser ablöschen. Den **Brokkoli** und die **Kartoffeln** zugeben und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1-2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** und das **Gemüse** abgedeckt bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und alles weitere 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Crème fraîche** einrühren und das **Cajun-Huhn** ggf. vor dem Servieren erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Käsekästchen

Unser Cajun-Huhn ist ein richtig leckeres, herzhaftes Gericht und enthält außerdem viel frisches Gemüse – sooo dekadent kann es also gar nicht sein. Das heißt aber nicht, dass es sich nicht trotzdem noch etwas reichhaltiger gestalten lässt, zum Beispiel mit ein bisschen frisch geriebenem Käse obendrauf. Auf Anhieb fällt uns Cheddar ein, aber sicher ist auch Parmesan eine hervorragende Wahl.