



Saftiges Hähnchen auf Kartoffelpüree

dazu Blumenkohlgemüse polnische Art



ca. 25min



2 Personen

Blumenkohl hat viele Gesichter. Wird er etwa zu weich gekocht, erinnert er womöglich an das Buffet an Omas Geburtstag. Natürlich gibt es aber auch unzählige wohlschmeckende Varianten, und eine davon präsentieren wir heute: Blumenkohlgemüse nach polnischer Art mit Panko-Paniermehl und aromatischen Lauchzwiebeln – schön bissfest und knusprig. Dazu machen wir lecker Hähnchenschnitzel und Kartoffelpüree. Wie klingt das?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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 637kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 40.4g

1

1. Kartoffeln kochen

In zwei mittelgroßen Töpfen ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und vierteln, in einen der Töpfe mit kochendem Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

2

2. Blumenkohl vorbereiten

Während die Kartoffeln kochen, den **Blumenkohl** in ca. 3cm große Röschen schneiden und im zweiten Topf in 3-4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, der Topf wird direkt weiterverwendet.

3

3. Gemüse zubereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. 1EL Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze im Blumenkohltopf schmelzen lassen, die **½ des Paniermehls** einrühren und mit je 1-2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Den **Blumenkohl** und die **Lauchzwiebeln** untermengen, das **Gemüse** vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.

4

4. Schnitzel braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Schnitzel** schneiden und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis sie gut gebräunt sind.

5

5. Kartoffeln stampfen

Die fertig gekochten **Kartoffeln** mit 1EL Butter und 100ml Milch zu einem feinen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen **Hähnchenschnitzel** mit dem **Kartoffelpüree** anrichten und das **Blumenkohlgemüse** dazu servieren.

6

6. Es gibt Reibereien

Während saftiges Hähnchenschnitzel und cremiges Kartoffelpüree altbekanntes Soulfood sind, bringt das Blumenkohlgemüse heute etwas knusprige Abwechslung auf den Teller. Das allein ist schon lecker genug, aber wer dem Ganzen noch die Krone aufsetzen will, schnappt sich übrig gebliebenen Käse aus dem Kühlschrank und reibt ihn frisch über den dampfenden Blumenkohl.