



RS-KF Saftiges Hähnchenfilet aus d. Pf.

mit überbackenen Ofenpommes



ca. 30min



2 Personen

Was ist besser als Pommes? Ganz klar: Pommes, die mit Käse überbacken werden. Und wenn es dann auch noch ein bunter, abwechslungsreicher Mix aus Kartoffel- und Karottenpommes ist, sind unsere Geschmacksknospen vollends zufriedengestellt. Okay, das goldbraune, saftige Hähnchenbrustfilet und der würzig-aromatische Dip sollten vielleicht auch noch Erwähnung finden. Aber jetzt sind die Geschmacksknospen wirklich mehr als happy!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100g junger Gouda, gerieben ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 46.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ähnlich große Stifte schneiden.



2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, dabei darauf achten, dass sie nicht überlappen. Das **Gemüse** im Ofen in 25-30Min. gar backen, nach der Hälfte der Zeit wenden und bei Benutzung von zwei Blechen die Bleche tauschen.



3. Fleisch vorbereiten

2EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup und der **restlichen Gewürzmischung** zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 1EL Mehl wenden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pommes** 7-10Min. vor Ende der Backzeit mit dem **Käse** bestreuen, zurück in den Ofen geben und den **Käse** schmelzen lassen. Das **Fleisch** mit den **überbackenen Pommes** und dem **Dip** anrichten und servieren.



6. Profi-Pommes

So schneidest du in Nullkommanix die perfekten Pommes: Die Kartoffeln zunächst längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben aufeinanderstapeln (nicht so viele auf einmal, sonst wird's wacklig!) und erneut längs in einem Abstand von je ca. 1cm zurechtschneiden. So entstehen wunderbar gleichmäßige Stifte!