



RS-KF Saftiges Hähnchenfilet aus d. Pf.

mit überbackenen Ofenpommes



ca. 30min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 200g junger Gouda, gerieben ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 863kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 47.5g

1

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

2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und auf zwei 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 die Position der Bleche tauschen.

3

3. Fleisch vorbereiten

4EL Mayonnaise mit 2EL Ketchup und der **restlichen Gewürzmischung** zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 2EL Mehl wenden.

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Falls der Platz in der Pfanne nicht ausreicht, das **Fleisch** einfach portionsweise braten.

5

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

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!