



Hähnchenbrust in Apfelsauce

an Rosenkohl und Kartoffel-Sellerie-Püree



30-40min



2 Personen

Wir lieben die Kombination aus süß und herzhaft, denn verschiedene Geschmacksrichtungen miteinander zu verbinden gibt uns einfach noch mehr Freiheit beim Kochen. In diesem Fall machen wir ein cremig-würziges Püree aus Kartoffeln und Knollensellerie und servieren dazu ofengerösteten Rosenkohl, saftiges Hähnchenfleisch und eine fruchtig-süßliche Apfelsauce. Zum Schluss streuen wir ein paar knackige Haselnüsse darüber, fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 200g Rosenkohl
- 1 Apfel
- 25g blanchierte Haselnusskerne ⁴
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 50-100ml Milch ²
- 1 EL Butter ²
- ½ TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 43.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Sellerie** zum Kochen bringen. Den **Rosenkohl** ggf. putzen und halbieren. Den **Sellerie** und die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittleren Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Äpfel** zugeben, die Pfanne abdecken und die Hitze etwas reduzieren. Das **Fleisch** in 7-9Min. fertig garen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die **Äpfel** gelegentlich umrühren. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



2. Rosenkohl rösten

Den **Rosenkohl** mit 1EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 15-17Min. rösten, bis der **Rosenkohl** goldbraun ist. In den letzten ca. 3Min. Backzeit die **Haselnüsse** auf das Blech geben und mitrösten. Den Ofen ausschalten und den **Rosenkohl** und die **Haselnüsse** darin warm halten.



5. Sauce köcheln

100ml Wasser, ½ TL Senf, 2TL Zucker und Salz und Pfeffer nach Geschmack zu den **Äpfeln** in die Pfanne geben und alles mit dem Kartoffelstampfer grob zu einer **Sauce** zerdrücken; dann 4-5Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden. Das **Püree** mit dem **Rosenkohl**, den **Haselnüssen**, dem **Fleisch** und der **Apfelsauce** anrichten und servieren.



3. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** und den **Sellerie** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und mit 50-100ml Milch und 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kartoffelstampfer für später beiseitelegen.



6. Weiche Schale

Wer Zeit sparen möchte, muss die Kartoffeln vor dem Kochen nicht schälen, sondern nur gründlich waschen oder abreiben. Das Püree wird dadurch etwas gröber und stückiger, aber nicht weniger lecker.