



## Bio-Hähnchenbrust mit würziger Pilzsauce

und Kartoffelstampf mit Basilikum



30-40min



2 Personen

Du hast deinen Essig bisher nur zum Würzen von Salaten verwendet? Dann entdecke heute, wie köstlich er auch warme Speisen zu verfeinern weiß. Der Pilzsauce steht ein Hauch süß-saurer Balsamico jedenfalls ganz ausgezeichnet. Dazu servierst du zartes Bio-Hähnchenbrustfilet und ein elegantes Kartoffelpüree mit Basilikum! Très chic!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 250g Kirschtomaten
- 10g Basilikum

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Energie 637kcal, Fett 27.2g,  
Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 39.5g



## 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in 20-25Min. gar kochen.



## 2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



### 3. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. Die **½ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren und das **Fleisch** rundum mit dem **Würzöl** einreiben, dann in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben und das **Fleisch** und die **Tomaten** 7-9Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



#### 4. Pilze anbraten

## 5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne bei niedriger Hitze ca. 2Min. glasig anschwitzen. 1EL Mehl unterrühren, dann mit ½EL Balsamicoessig und 200ml Wasser ablöschen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Die **Pilze** unterrühren und in der **Sauce** warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1 EL Olivenöl zu einem **Püree** stampfen, mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und unter den **Kartoffelstampf** mischen. Das **Hähnchen** und die **Balsamico-Pilz-Sauce** mit dem **Kartoffelstampf** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    #marleyspooning