



Bio-Hähnchen skandinavische Art

mit Rahmgemüse, Kartoffeln und Cranberrys



30-40min



2 Personen

Heute gibt es zartes Bio-Hähnchenbrustfilet mit einem cremigen Kohlrabi-Lauch-Gemüse und kleinen Kartoffelchen, die mit Dill verfeinert werden. Als besonderes Extra dürfen auch noch getrocknete Cranberrys mitmischen – ein Gericht, das man nicht nur mit den Augen verschlingen möchte!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 10g Dill
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 37.4g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



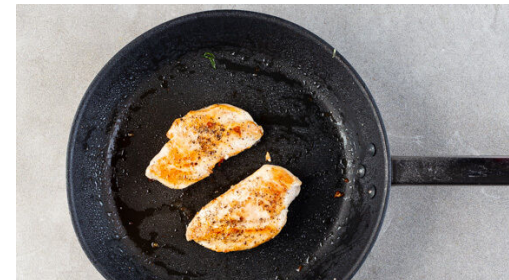
4. Rahmgemüse zubereiten

Die **Crème fraîche** in dem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann den **Kohlrabi** und den **Lauch** unterrühren. Abgedeckt warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

In einem zweiten mittelgroßen Topf ca. 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Cranberrys** grob hacken.



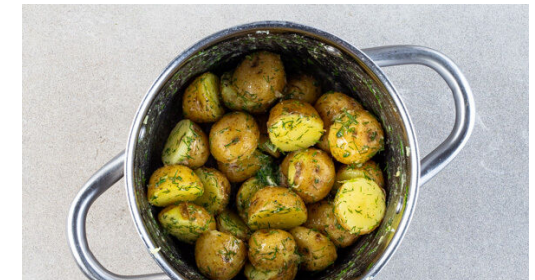
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Gemüse garen

Den **Kohlrabi** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Den **Lauch** dazugeben und ca. 1Min. im Wasser dazugeben und ca. 1Min. im Wasser zusammenfallen lassen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, den Topf aufbewahren.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** abgießen und mit dem **Dill** und 1EL Butter zurück in den Topf geben. Den Deckel aufsetzen und den Topf schwenken, sodass die **Kartoffeln** gleichmäßig von dem **Dill** umhüllt werden. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Rahmgemüse** anrichten und mit den **Cranberrys** garniert servieren.