



Hähnchenmedaillons in Senfrahm

mit Lauch und gerösteten Kartoffeln



20-30min



2 Personen

Heute wird es richtig leckerschmecker: Es gibt saftige Hähnchenmedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch und dazu knusprige Ofenkartoffeln. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird und viel Vitamin K enthält? Dieses sorgt unter anderem für starke Knochen und Muskeln. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftbringer!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Kräuter der Provence

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 839kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 45.4g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im Ofen 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm dicke **Medaillons** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Lauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren, dann das **Brühgewürz**, den **Senf** und 3-4EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen und nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Lauch schneiden

Den **Lauch** der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



6. Sauce fertigstellen

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** unter die **Sauce** mischen und die **Sauce** weitere 8-10Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, sollte die **Sauce** zu stark eindicken. Die **Kartoffeln** nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den **Hähnchenmedaillons** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.