



Bio-Hähnchenmedaillons in Rahmsauce

mit Lauch, dazu geröstete Kartoffeln



30-40min



2 Portionen

Heute wird es richtig leckerschmecker: Es gibt saftige Bio-Hähnchenmedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch und dazu knusprige Ofenkartoffeln. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird? In Ägypten soll er den Arbeitern, die die Pyramiden erbauten, als Nahrung gedient haben. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftmacher!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

- 2EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 813kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 35.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit 1 Prise Salz würzen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



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



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



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



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



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 **Rahmsauce** anrichten und servieren.