



## Bio-Hähnchen mit Camembertfüllung

dazu Ofengemüse, Püree und Cranberrydip



30-40min



2 Portionen

Es gibt viele Möglichkeiten, es sich so richtig gut gehen zu lassen – Wellnessbehandlungen, Sauna oder ein kuschliger Schal, um nur einige zu nennen. Wir bevorzugen unsere Wellness auf dem Teller: In die Sauna begeben sich Karotten und Rote Bete, als geschmeidige Begleitung für unser zum Dahinschmelzen leckeres Camembert-Bio-Hähnchen haben wir Cranberrys und Kartoffelpüree vorgesehen. So gut ging es uns schon lange nicht mehr!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Camembert<sup>1</sup>
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25g getrocknete Cranberrys

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter<sup>1</sup>
- ½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher
- Messbecher + Sieb

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

### Kochtipp

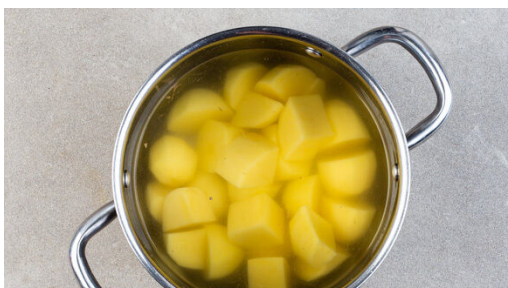
Bei der Verarbeitung der Roten Bete am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 744 kJ / 176 kcal



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 12-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen.



### 4. Fleisch und Gemüse garen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech einmal umrühren, dann das **Fleisch** dazulegen und das **Gemüse** und das **Fleisch** noch 10-12Min. im Ofen backen.



### 2. Gemüse und Käse schneiden

Die **Rote Bete** schälen und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Den **Käse** längs halbieren. **Eine Hälfte** nochmals halbieren, der Rest wird nicht benötigt.



### 5. Dip zubereiten

Den **Bratensatz** in der Pfanne mit 150ml Wasser ablöschen, dann die **Cranberrys** unterrühren und bei mittlerer Hitze 2-3Min. garen. Den **Dip** pürieren und mit ½EL Tomatenketchup sowie ½TL Essig verfeinern.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Gemüse** schon mal in den Ofen schieben. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie z. B. mit einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Schnitzel** jeweils mit **1 Stück Käse** belegen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zu einem glatten **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Das **Püree** mit 1EL Butter verfeinern und ggf. mit Salz abschmecken. Das **Hähnchen** in dicke Scheiben schneiden, dabei die Zahnstocher entfernen, dann mit dem **Püree**, dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten und servieren.