



DNU Geträufeltes Hähnchenbrustfilet

mit Kräuterseitlingen und Rosmarinkartoffeln

⌚ 30-40min



2 Portionen

Heute wird es luxuriös! Zartes Hähnchenbrustfilet wird beträufelt mit feinem Trüffelöl und schmiegt sich an eine cremige Liaison aus zarten grünen Bohnen und nussigen Kräuterseitlingen. Frisch aus dem Ofen gesellen sich noch ein paar knusprige Rosmarinkartoffeln dazu. Serviere deinen Liebsten heute etwas ganz Besonderes, ohne zu viel Zeit mit dem Abwasch zu verbringen - du brauchst nur eine Pfanne und ein Backblech!

Was du von uns bekommst

- 10g Rosmarin & Thymian
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Kräuterseitlinge
- 1 Schalotte
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 250g grüne Bohnen
- 200ml Kochsahne¹
- 1 Pck. Maisstärke
- 50g Rucola
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer möchte, kann das Wasser für die Brühe vorher aufkochen. Dabei die nach Wasserkocher variiierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 955kcal, Fett 60.8g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 38.6g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Rosmarinnadeln** abstreifen und ggf. grob schneiden. Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl, dem **Rosmarin** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder in einer Auflaufform vermengen und ca. 15Min. im Ofen backen. Die **½ des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen.



4. Sauce fertigstellen

Die **Brühe** und die **Sahne** einröhren und bei mittlerer Hitze 3-5Min. köcheln lassen. Die **Stärke** mit 1-2EL kaltem Wasser glatt rühren und unter die **Sauce** röhren, zum Kochen bringen und 2-4Min. köcheln lassen. Die **Sauce** vom Herd nehmen, ½TL hellen Essig einröhren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch anbraten

Die **Pilze** ggf. säubern, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-4 Min. goldbraun anbraten, es soll noch nicht durchgegart sein. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



5. Fleisch mitbacken

Die **Kartoffeln** wenden. Das **Fleisch** zu den **Kartoffeln** aufs Blech legen und die **Kartoffeln** mit dem **Fleisch** 5-8Min. weiterbacken, bis die **Kartoffeln** und das **Fleisch** durchgegart sind.



3. Pilze & Gemüse braten

Die **Pilze** in der Fleischpfanne bei starker Hitze ohne Rühren ca. 2Min. braten, ggf. mehr Olivenöl zugeben. Dann einmal umrühren und ca. 2Min. weiterbraten, bis die **Pilze** knusprig werden. Nebenher die Enden der **Bohnen** entfernen. Auf mittlere Hitze reduzieren. Die **Schalotten**, die **Bohnen** und den **Thymian** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zugeben und 3-5Min. mitbraten.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und der **Pilz-Gemüse-Sauce** anrichten und großzügig mit dem **Trüffelöl** beträufelt servieren.