



Zarte Hähnchenschnitzel

mit Rahmwirsing und Kartoffeln

30-40min 2 Personen

Der Wirsing ist ein tolles Gemüse: Er weiß in deftigen Eintöpfen zu überzeugen, kann aber auch wie hier als eleganter Begleiter zu zarten Hähnchenschnitzeln und mit Petersilie verfeinerten Kartöffelchen glänzen. Ein Gericht für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Schlagsahne⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 915kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 41.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, ggf. halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Wirsing garen

Den **Wirsing**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** dazugeben. Mit 200ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen. Dann ohne Deckel weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist. Die **Sahne** unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **1/2 des Wirsings** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. **Tipp:** Den **restlichen Wirsing** z.B. für einen Gemüseeintopf verwenden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Stifte schneiden.



6. Kartoffeln verfeinern

Den **Rahmwirsing** mit dem **Zitronensaft**, und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Petersilie** unter die **Kartoffeln** mischen. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter zugeben. Die **Kartoffeln** mit den **Hähnchenschnitzeln** und dem **Rahmwirsing** anrichten und servieren.