



Zarte Hähnchenschnitzel

mit Rahmwirsing und Kartoffeln



30-40min



3-4 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 Kartoffelchen glänzen. Ein Gericht für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Schlagsahne⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- große 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 843kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 38.6g



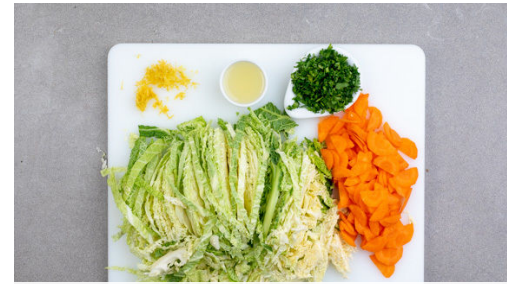
1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 1-2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** dazugeben. Mit 200ml Wasser ablöschen, das **Brühepulver** 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

Den **Wirsing** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. 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 jeweils in **4 gleich große Stücke** schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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.