



Skandinavischer Hähnchenteller

mit Rahmgemüse, Kartoffeln und Cranberrys



30-40min



2 Personen

Heute gibt es zartes Hähnchen mit einem cremigen Kohlrabi-Lauch-Gemüse und kleinen Kartoffelchen, die mit Dill verfeinert werden. Als besonderes Extra dürfen auch noch getrocknete Cranberrys mitmischen - ein Gericht, das man nicht nur mit den Augen verschlingen möchte!

- 500g Drillinge
- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 840kcal, Fett 43.3g,
Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 37.4g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



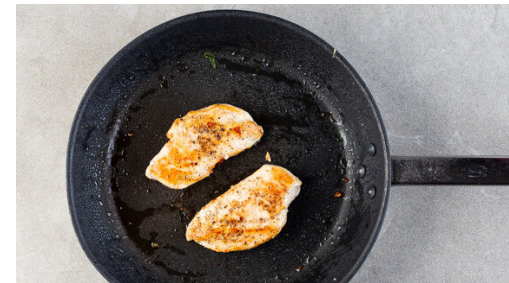
4. Rahmgemüse zubereiten

Die **Crème fraîche** in dem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Kohlrabi** und den **Lauch** unterrühren. Abgedeckt warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

In einem zweiten mittelgroßen Topf ca. 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Cranberrys** grob hacken.



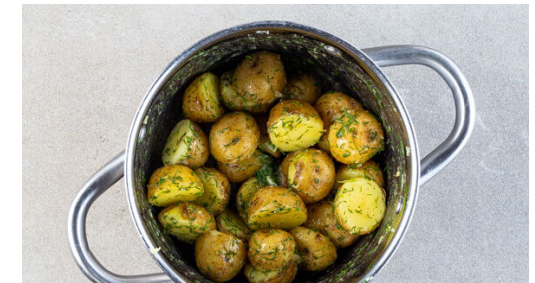
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Gemüse garen

Den **Kohlrabi** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Den **Lauch** dazugeben und ca. 1Min. im Wasser zusammenfallen lassen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, den Topf aufbewahren.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** abgießen und mit dem **Dill** und 1 EL Butter zurück in den Topf geben. Den Deckel aufsetzen und den Topf schwenken, sodass die **Kartoffeln** gleichmäßig von dem **Dill** umhüllt werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Rahmgemüse** anrichten und mit den **Cranberrys** garniert servieren.