



Hähnchen mit Safran-Tomaten-Sauce

mit Babymangold auf Pastinakenpüree

20-30min 2 Personen

Ein leckeres Pastinakenpüree bildet den passenden Rahmen für das aromatische Mangold-Tomaten-Gemüse, das mit Safran und frischem Rosmarin verfeinert wird, und das saftig-würzige Hähnchenfilet. Großer Genuss bei wenig Aufwand!

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g frischer Rosmarin
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Safran
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Packung roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Mörser und Stößel
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

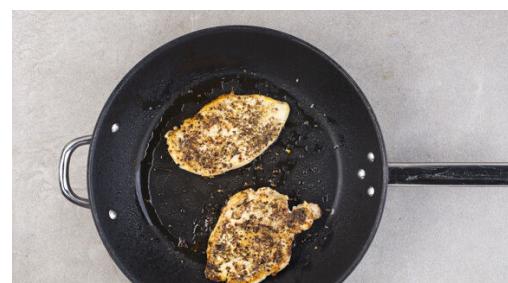
Nährwertangaben pro Portion

Energie 457kcal, Fett 15.1g, Kohlenhydrate 37.5g, Eiweiß 36.2g



1. Pastinaken kochen

In einem Wasserkocher reichlich Wasser aufkochen. Die **Pastinaken** schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen mittelgroßen Topf geben. 1TL Salz und so viel kochendes Wasser zugeben, dass die **Pastinaken** gerade bedeckt sind. Einmal aufkochen und anschließend 12-15Min. köcheln lassen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dann wenden und weitere 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Auf einem Teller ruhen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Safran** in einem Mörser oder mit einem Löffel zerreiben, mit 2EL Essig verrühren und beiseitestellen.



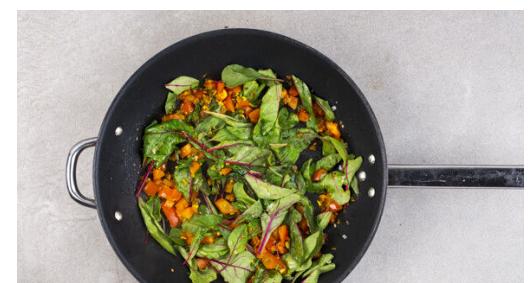
5. Tomaten garen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. anschwitzen. Dann die **Tomaten** zugeben und 3-4Min. garen, bis die **Tomaten** warm und saftig sind, dabei gelegentlich umrühren. Den **Safranessig**, die **1/2 des Rosmarins** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren und die **Tomaten** noch ca. 3Min. garen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



6. Mangold zugeben

Den **Mangold** zu den **Tomaten** geben und kurz mitgaren, bis er zusammengefallen ist. Die **Pastinaken** pürieren, dabei so viel **Kochwasser** zugeben, dass das **Püree** schön glatt wird. **Tipp:** Wer es cremiger mag, kann noch 1TL Butter hinzufügen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Huhn** und dem **Mangoldgemüse** anrichten und mit **Rosmarin** garniert servieren.