



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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

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



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.



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.



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.



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.



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



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.