



Hähnchen mit Safran und Haselnüssen

an Knoblauchspinat und Süßkartoffelstampf



30-40min



2 Personen

Safran war auch schon in der Antike ein Luxusartikel, aber man gönnt sich ja sonst nichts. Wir schätzen die leuchtende Farbe nicht weniger als das dezente Aroma, passt doch beides so gut zu unseren heutigen Protagonisten: Es gibt gebratene Hähnchenbrust, zarten Spinat mit Knoblauchnote und lecker-cremigen Süßkartoffelstampf. In einer bemerkenswerten Nebenrolle glänzen noch geröstete Haselnüsse. Preisverdächtig!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Safran
- 1 Päckchen blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 36.3g



1. Süßkartoffeln kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes, heißes Leitungswasser zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 2cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und in 10-12Min. weich kochen. Die **1/2 des Safrans** in **2EL Kochwasser** einweichen. **50-100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Süßkartoffeln** abgießen, 2-3Min. ausdampfen lassen und abgedeckt warm halten.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, der Länge nach in **2 Schnitzel** schneiden und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller abgedeckt warm halten. Die Pfanne nicht auswaschen.



2. Nüsse anrösten

Inzwischen die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, die Pfanne aufbewahren. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Spinat garen

Den **Knoblauch** im **Bratfett** bei mittlerer Hitze 1-2Min. knusprig anbraten. Ggf. 1EL Butter hinzugeben, damit der **Knoblauch** nicht verbrennt. Den **Spinat** dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Safranbutter zubereiten

In derselben Pfanne 2-3EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und die **Schalotten** ca. 1Min. glasig anschwitzen. 1TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten, dann mit 2EL (hellem) Essig und dem **Safranwasser** ablöschen und die Flüssigkeit 2-3Min. bei niedriger Hitze unter Rühren reduzieren. Die **Safranbutter** in eine kleine Schüssel geben. Die Pfanne auswaschen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nüsse** fein hacken. Die **Süßkartoffeln** mit 1-2TL Butter und **2-3EL Kochwasser** zu einem glatten **Püree** stampfen, ggf. etwas mehr **Kochwasser** verwenden. Das **Püree** mit Salz abschmecken und mit dem **Spinat** und dem **Hähnchen** anrichten. Mit der **Safranbutter** beträufeln, mit den **Nüssen** garnieren und servieren.