



Hähnchen mit cremiger Bratensauce

dazu Rosenkohlgemüse mit Speck und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Das Herz will, was das Herz will. Und was will das Herz? Der Magen kann hier stellvertretend Antwort geben: Ein nahrhaftes, wärmendes Essen. Wie wäre es also mit einem zarten Hähnchenschnitzel, elegant gebettet in zwiebelig-cremiger Sauce? Und dazu Petersilienkartoffeln und köstliches buntes Gemüse aus dem Ofen? Das Herz sagt Ja und der Magen nickt zustimmend.

Was du von uns bekommst

- 500g Drillinge
- 2 lila Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Kartoffeln vor dem Verfeinern mit einem Kartoffelstampfer etwas anquetschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 42.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in einem mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem heißem Wasser bedecken und 15-20Min. bei mittlerer Hitze kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und warm halten. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Welke Blätter des **Rosenkohls** entfernen.



4. Sauce ansetzen

Den **Bratensatz** in der Pfanne erneut erhitzen. Mit 1EL Essig ablöschen und kurz köcheln lassen, bis der Essig fast verdampft ist. Dann 1EL Butter und die **1/2 der Zwiebelmarmelade** in die Pfanne geben und 2-3Min. einköcheln lassen.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Rosenkohl** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 5-8Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit dem **ungeschälten Knoblauch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10-15Min. im Ofen rösten. Bei Bedarf noch etwas Öl hinzugeben. Die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** und 50-100ml Wasser unterrühren und die **Sauce** noch 3-4Min. einköcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen, vorsichtig mit einem Messer platt drücken, von der Schale befreien und in die **Sauce** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in **2 flache Schnitzel** halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Speck** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Die **Schnitzel** und den **Speck** auf das **Ofengemüse** legen und mit dem **Gemüse** fertig garen. Die Pfanne nicht auswischen.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Kartoffeln** mit 1TL Butter oder 1EL Olivenöl vermengen, dann die **1/2 der Petersilie** und 1 Prise Salz untermischen. Das **Ofengemüse** mit den **Kartoffeln** und dem Speck anrichten. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Gemüse** platzieren. Mit der **Sauce** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.