



## Hähnchen mit cremiger Bratensauce

dazu Rosenkohl Gemüse mit Speck und Kartoffeln



30-40min



3-4 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

- 1kg Drillinge
- 2 lila Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen gewürfelter Speck
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

### Kochtipps

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 736kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 41.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in einem großen 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 **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Welche Blätter des **Rosenkohls** entfernen.



### 4. Sauce ansetzen

Den **Bratensatz** in der Pfanne erneut erhitzen. Mit 2EL Essig ablöschen und kurz köcheln lassen, bis der Essig fast verdampft ist. Dann 2EL Butter und die **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 2-3EL 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 100-150ml 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 **jeweils 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 auswaschen.



### 6. Kartoffeln verfeinern

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter oder 1-2EL 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.