



Hähnchen mit cremiger Bratensauce

dazu Rosenkohlgemüse 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 ⁷
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- 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.

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 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. Welke Blätter des **Rosenkohls** entfernen.



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.



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 auswischen.



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.



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.



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.