



Hähnchenschenkel mit Rahmgemüse

auf Kartoffelpüree mit Haselnüssen



ca. 40min



2 Personen

Wer glaubt, er könne unkooperatives Wetter durch wohlige-warmes Essen kompensieren, der hat wahrscheinlich recht. Und wenn nicht, dann war es zumindest einen Versuch wert, oder? Nun denn, ran an den kulinarischen Experimentierkasten! Damit uns das Ganze nicht um die Ohren fliegt, hat unser Experte Matthias vorgekocht: Es gibt lecker-knusprige Hähnchenschenkel zu cremig-nussigem Kartoffelpüree und Karotten-Pilz-Gemüse. Perfekt.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- 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 1186kcal, Fett 85.0g, Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 51.3g



1. Hähnchenschenkel backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. 1-2EL Olivenöl mit der **1/2 des Bratkartoffelgewürzes** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und mit dem **Würzöl** einreiben. Wenn der Ofen heiß ist, mit der Haut nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 30-35Min. backen, bis das **Fleisch** durch ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Nüsse vorbereiten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Anschließend grob hacken.



2. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Gemüse garen

Die **Pilze** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten. Die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen und 2-3Min. garen, bis das Wasser fast verdampft ist und die **Karotten** bissfest sind. **3/4 der Crème fraîche** unterrühren und mit dem **Bratkartoffelgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Einige **grüne Lauchzwiebelringe** für die **Garnitur** beiseitelegen.



6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** mit der **übrigen Crème fraîche**, 1EL Butter und etwas **Kochwasser** zu einem Püree stampfen. Mit Salz abschmecken und die **Nüsse** untermengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Püree** und dem **Rahmgemüse** anrichten, nach Belieben die **Bratsäfte** darüberträufeln. Mit den aufbewahrten **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.