MARLEY SPOON



Bio-Hähnchen-Piccata mit Brokkolini

dazu cremige Stampfkartoffeln und Salat

30-40min 2 Portionen

Zart und würzig geht es heute zu, denn unser saftig gegartes Bio-Hähnchenbrustfilet badet in einer herzhaften Sauce mit Kapern und frischer Zitrone. Dazu gibt es ein vollmundiges Kartoffelpüree, das dank Crème fraîche sogar noch cremiger wird, und einen knackigen Salat mit zweierlei Tomaten: getrocknet und frisch. Außerdem rösten wir uns leckere Brokkolini im Ofen – ein knackig-grünes, leckeres Gemüse, das dem Brokkoli ähnelt.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Brokkolini
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche [2]
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- ca. 1½EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15–20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** abgießen und zurück in den Topf geben.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** fein schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



3. Brokkolini rösten

Die **Brokkolini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 10–12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und appetitlich gebräunt sind.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in 1EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce und Fleisch garen

Die **Zitronenscheiben**, die **Kapern** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne in dem **Bratensaft** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. 1TL Mehl unterrühren, 200ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zufügen, aufkochen und 2–3Min. köcheln. Das **Fleisch** hinzugeben und in 3–4Min. gar kochen. Die **Sauce** mit 1EL Butter verfeinern und mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat**, den **getrockneten Tomaten** und den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Hähnchen-Piccata** mit den **Brokkolini** und dem **Püree** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**