MARLEY SPOON



Bio-Hähnchen-Piccata mit Brokkolini

dazu cremige Stampfkartoffeln und Salat

30-40min 4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. Kapern
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. Brokkolini
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche [2]
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- ca. 3EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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
Energie 873kcal, Fett 51.4g,



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 großen 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

1 Zitrone halbieren und auspressen, die **übrige Zitrone** 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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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, jeweils horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in 2EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL 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. 2TL Mehl unterrühren, 300ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zufügen, aufkochen und 2–3Min. köcheln. Das **Fleisch** hinzugeben und in 3–4Min. gar kochen. Die **Sauce** mit 2EL 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. 3EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 2 Prisen 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**