MARLEY SPOON



Hähnchenbrust mit Petersilienkruste

auf Spätzle in cremiger Pilz-Lauch-Sauce

ca. 30min 2 Portionen

Heute ziert deinen Teller ein Träumchen von guter Hausmannskost wie früher bei Oma. In eine cremige Lauchsauce mit feinen Champignons, die übrigens für besonders fixes Gelingen praktischerweise bereits vorgeschnitten sind, schmiegen sich die unwiderstehlichen Spätzle. Obenauf posiert in aromatischer Petersilie und massig Knoblauch knusprig angebratene, aber innen schön saftige Hähnchenbrust. Mmh, lecker! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g frische Spätzle [1,2]

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch [3]
- 1TL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse

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

Kochtipp
Falls die Sauce zu dickflüssig ist, vor dem Abschmecken esslöffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 725kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 48.2g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben. Die **Petersilie** fein hacken.



2. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** und die **½ der Petersilie** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit dem **Petersilien-Öl** einreiben und dieses mit den Fingern gut festdrücken, damit so viel wie möglich davon haften bleibt.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 5–6Min. braten, dann wenden und weitere 5–6Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse braten

In der Zwischenzeit den **Lauch** und die **Pilze** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 4–6Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.



5. Sauce ansetzen

Das **Gemüse** mit 1TL Mehl bestäuben und gut verrühren. Dann die **½ des Brühgewürzes** unterrühren, mit 150ml Milch ablöschen und aufkochen.



6. Spätzle zubereiten

Die **Spätzle** mit der **Sauce** vermengen und unter ständigem Rühren ca. 1Min. köcheln lassen. Die **Sauce** bei mittlerer Hitze 2–4Min. sanft weiter köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Spätzle** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Spätzle** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **übrigen Petersilie** garniert 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**