MARLEY SPOON



Hähnchen mit Käsekruste

an geröstetem Chicoree und Süßkartoffelpüree

ca. 35min 2 Portionen

Heute panieren wir unser Hähnchen nicht nur mit Semmelbröseln, sondern auch mit einer köstlichen Käsemischung – das Ergebnis ist ein herrlich würziger, knuspriger Genuss, den du dir nicht entgehen lassen solltest. Dazu servieren wir ein cremiges Süßkartoffelpüree und Röstaromen pur in Form von saftigen Tomaten und aromatischem Chicorée aus dem Ofen. Ein wirklich wunderbares Zusammenspiel von Texturen und Geschmäckern, mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tomate
- 1 Chicorée
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Bio-Semmelbrösel [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 3TL Butter [3]
- 2EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 842kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 42.5g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 12–15Min. gar kochen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen und die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen, dann im Topf abgedeckt warm halten.



2. Gemüse rösten

Die **Tomate** und den **Chicorée** halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in den Ofen geben und 15–18Min. rösten. Den **Käse** fein hacken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Fleisch panieren

2EL Mehl auf einen tiefen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei auf einem zweiten tiefen Teller mit 1EL Wasser, dem **Käse** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Auf einem dritten Teller die **Semmelbrösel** bereitstellen. Das **Fleisch** nacheinander erst im Mehl, dann in der **Eiermischung** und zum Schluss in den **Semmelbröseln** wenden.



4. Fleisch braten

Die **Tomaten** und den **Chicorée** aus dem Ofen nehmen und mit 2EL Balsamicoessig, 1 Prise Zucker und 1TL Butter bestreichen. Zurück in den Ofen geben und in weiteren ca. 5Min. fertig rösten. Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** im heißen Öl von jeder Seite 2–3Min. ausbraten, bis es gar, goldbraun und knusprig ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Süßkartoffeln** mit 2TL Butter und 1TL Salz zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** zugeben. Das **Süßkartoffelpüree** mit dem **Fleisch** und dem **gerösteten Gemüse** anrichten und servieren.



6. Erstmal warm werden

Du solltest dem Öl genügend Zeit geben, um schön heiß zu werden. Ist das Öl zu kalt, saugt sich die Panade nämlich mit Fett voll und wird nicht richtig knusprig. Um zu testen, ob das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, kannst du einfach ein paar Semmelbrösel hineingeben. Wenn es leicht zischt und kleine Bläschen emporsteigen, ist die Temperatur perfekt.

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**