MARLEY SPOON



Hähnchenmedaillons in Rahmsauce

mit Lauch, dazu geröstete Kartoffeln

30-40min 3 Portionen

Heute wird es richtig leckerschmecker: Es gibt saftige Hähnchenmedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch und dazu knusprige Ofenkartoffeln. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird? In Ägypten soll er den Arbeitern, die die Pyramiden erbauten, als Nahrung gedient haben. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftmacher!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Becher Crème fraîche [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 688kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 51.6g, Eiweiß 38.6g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **750g Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1½EL Olivenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und im Ofen 20–25Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



3. Lauch schneiden

Den **Lauch** der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann **375g Fleisch** in 2–3cm dicke **Medaillons** schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Lauch** in der Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren, dann das **Brühgewürz**, 3EL Senf und 4–5EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** 3–4Min. sanft köcheln lassen und nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Sauce fertigstellen

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** unter die **Sauce** mischen und die **Sauce** weitere 8–10Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, sollte die **Sauce** zu stark eindicken. Die **Kartoffeln** nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den **Hähnchenmedaillons** und der **Rahmsauce** anrichten und 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**