



Hähnchenschenkel mit Rahmgemüse

auf Kartoffelpüree mit Haselnüssen



ca. 40min



3-4 Personen

Wer glaubt, er könne unkooperatives Wetter durch wohlig-warmes Essen kompensieren, der hat wahrscheinlich recht. Und wenn nicht, dann war es zumindest einen Versuch wert, oder? Nun denn, ran an den kulinarischen Experimentierkasten! Damit uns das Ganze nicht um die Ohren fliegt, hat unser Experte Matthias vorgetestet: Es gibt lecker-knusprige Hähnchenschenkel zu cremig-nussigem Kartoffelpüree und Karotten-Pilz-Gemüse. Perfekt.

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 500g braune Champignons
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 2 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

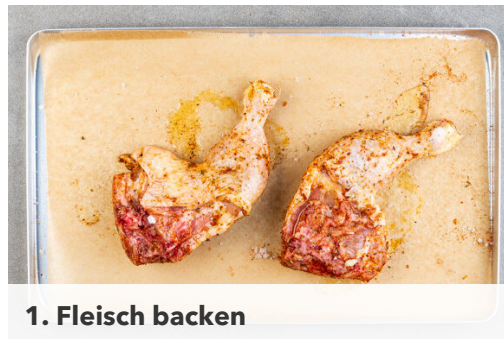
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1095kcal, Fett 76.3g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 49.4g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **1/2 des Bratkartoffelgewürzes**, 2-3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 30-35Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Nüsse vorbereiten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Anschließend grob hacken.



2. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Gemüse garen

Die **Pilze** in der Pfanne mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser ablöschen und 2-3Min. garen, bis das Wasser fast verdampft ist und die **Karotten** bissfest sind. **3/4 der Crème fraîche** unterrühren und mit dem **restlichen Bratkartoffelgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Einige **grüne Lauchzwiebelringe** für die **Garnitur** beiseitelegen.



6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** mit der **übrigen Crème fraîche**, 2EL Butter und etwas **Kochwasser** zu einem **Püree** stampfen. Mit Salz abschmecken und die **Nüsse** untermengen. Das **Püree** und das **Rahmgemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und nach Belieben mit dem **Bratensaft** beträufeln. Mit dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und servieren.