



## Zartes Hühner-Geschnetzeltes

mit Zitronen-Gerste und Kapern



30-40min



2 Personen

Ein Klassiker neu interpretiert: Zartes Hühnerfrikassee mit einer cremigen Sauce und nahrhafter Gerste. Das Getreide ist besonders reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen und für ein langes Sättigungsgefühl sorgen. Das enthaltene Eisen sorgt außerdem für einen Energieschub. Gesund und lecker, so mögen wir das!



## Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- frischer Estragon
- Gerste <sup>1</sup>
- Zwiebel
- Hühnerbrust
- Kapern
- Milch <sup>7</sup>
- Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Zucker

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 14.8g, Eiweiß 53.9g, Kohlenhydrate 80.0g



1. Gerste vorbereiten

Die **Gerste** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar ist. **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



2. Risotto zubereiten

Topf mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, **Zwiebel** anschwitzen, dann **Gerste** zugeben, kurz mitbraten, mit 1EL Essig und 400ml Wasser ablöschen, dann unter Rühren ca. 15-20Min. bissfest garen, bis Wasser verkocht ist. Wenn nötig mehr Wasser zugeben.



3. Huhn anbraten

Inzwischen eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Das **Fleisch** salzen und auf jeder Seite ca. 4-5Min. goldbraun und knusprig anbraten, aber nicht durchgaren. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

Die Pfanne mit 1TL Butter löschen und 1EL Mehl darin kurz mitrösten. **Milch** nach und nach zugeben, dabei alles zu einer glatten Sauce rühren. **Kapern** abgießen und mit dem **Senf** hineingeben. Die Sauce mit je einem halben TL Salz und Zucker sowie einer Prise Pfeffer würzen.



5. Huhn garen

**Huhn** in die Sauce geben und ca. 8-10Min. leicht köcheln lassen. Wenn nötig, Wasser hinzufügen. Inzwischen die **Zitronenschale** abraspeln und den Saft einer Hälfte auspressen, beides zusammen in einer Schüssel beiseitestellen. **Estragon** waschen, hacken und beiseitestellen.



6. Sauce fertigstellen

**Gerste** zum Schluss nach Geschmack mit **Zitronenschale** und **-saft**, Salz und Pfeffer abschmecken sowie **Estragon** unterheben. **Huhn** aus der Sauce nehmen und in schräge Scheiben aufschneiden. Sauce erneut kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Gerste und dem **Huhn** auf Tellern verteilen.