



Hähnchen mit Pankokruste

dazu Senfsauce und Kartoffelecken



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: Ein saftiges Hähnchenbrustfilet, das mit einer Panko-Butter-Kruste und Thymian im Ofen gegart wird. Dazu rührst du dir fix aus Senf und Frischkäse eine cremige Sauce zusammen, in die du dir nach Lust und Laune die knusprigen Kartoffelecken tunken kannst!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Butter ⁷
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- Frischer Thymian
- 1 Packung mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Schalotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Frischkäse ⁷
- 1 Packung Panko Paniermehl ¹
- 1 Packung körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Witwe Boltes Brathendlgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- kleiner Kochtopf

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 47.5g, Eiweiß 38.8g, Kohlenhydrate 55.6g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** in Spalten schneiden, mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für ca. 20-25Min. im Ofen rösten, die letzten ca. 5-7Min. die **Kirschtomaten** mit auf das Blech geben.



2. Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Schalotte** schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den **Thymian** vom Stängel streifen. Die **Butter** mit ca. 1-2TL vom **Gewürz** glatt rühren, dann mit dem **Panko** und der **Hälfte des Thymians** vermengen.



3. Hähnchen klopfen

Das **Hähnchen** längs halbieren und unter einer Klarsichtfolie bedeckt mit einem Fleischklopfert oder der Unterseite einer schweren Pfanne auf ca. 1cm flach klopfen.



4. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchen** dann mit dem **restlichen Gewürz** einreiben und in einer ofenfesten Pfanne auf hoher Hitze mit 1EL Olivenöl von jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



5. Hähnchen garen

Die **Panko-Kruste** auf dem **Hähnchen** verteilen und festdrücken, dann je nach Dicke für ca. 4-8Min. mit in den Ofen geben, bis die **Kruste** braun und das **Fleisch** durch ist.



6. Sauce zubereiten

Inzwischen in einem kleinen Topf die **Schalotten** mit 1EL Olivenöl ca. 2-3Min. bei niedriger Hitze anschwitzen, dann den **Senf** und den **Frischkäse** unterrühren und mit etwas Salz, Pfeffer und dem **restlichen Thymian** abschmecken. Mit **Kartoffeln** und **Hähnchen** servieren.