



Hendlbrust mit Balsamicopilzen

und Erdäpfelpüree



30-40min



2 Personen

Beim Balsamicoessig handelt es sich um eine Mischung aus Weinessig und einem eingekochten Fruchtmost. z.B. Traubemost. So bekommt er seinen süß-sauren Geschmack, der ihn von anderen Essigsorten abhebt und so beliebt für kalte Speise macht. Aber auch bei heißen Gerichten hat er was drauf: Probier es aus mit diesem herzhaften Pilz-Balsamico-Jus, Hendlbrust und Erdäpfelpüree mit Kräutern der Prov...

Was du von uns bekommst

- mehligkochende Erdäpfel
- Hühnerbrust
- rote Zwiebel
- Paradeiser
- Salatherz
- Champignons
- Balsamico Essig ¹²
- Provencekräuter
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

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

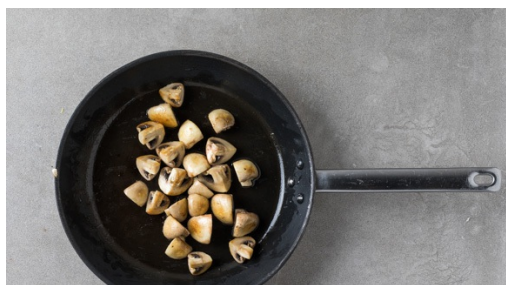
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 591.0kcal, Fett 22.4g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 51.3g



1. Erdäpfel kochen

In einem mittelgroßen Topf Wasser mit 1 gestrichenen TL Salz für die **Erdäpfel** aufsetzen. Die **Erdäpfel** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Sobald das Wasser kocht, die **Erdäpfel** ca. 20-25Min. weich köcheln.



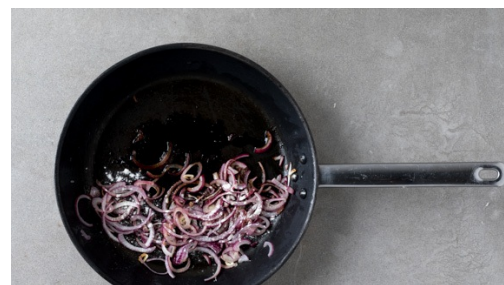
4. Pilze anbraten

In einer zweiten, mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl möglichst hoch erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Pilze** ca. 4Min. goldbraun anbraten. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und warm halten, die Pfanne aufheben.



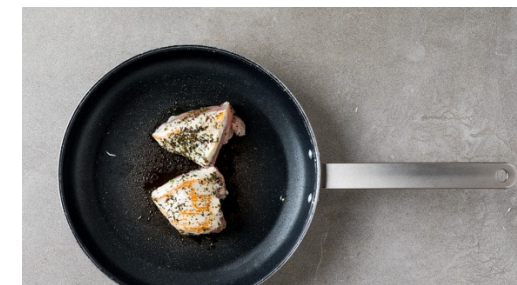
2. Pilze schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggfs. mit einer Bürste oder Küchenkrepp von Schmutz befreien und vierteln. **Paradeiser** halbieren, Strunk herausschneiden, dann in 2cm große Würfel schneiden. **Salat** waschen und ohne Strunk in 2cm dicke Streifen schneiden.



5. Jus ansetzen

Zwiebeln und **Knoblauch** bei niedriger Hitze 2Min. in der Pfanne glasig andünsten, dann mit 1EL Mehl bestäuben und 30Sek. durchschwenken. Mit **Balsamico** und 150-180ml Wasser ablöschen. Einen Hühnersuppenwürfel reinbröseln und 3-4Min. zu einer dickflüssigen **Sauce** einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Pilze** erneut untermischen und warm werden lassen.



3. Hendlfleisch garen

Die **Provencekräuter** mit 1EL Olivenöl mischen und das **Fleisch** damit einreiben, dann bei mittelhoher Stufe in einer mittelgroßen Pfanne ca. 3-4Min. von jeder Seite anbraten, oder bis das **Fleisch** gar und saftig ist. Anschließend mit 2EL Wasser ablöschen, dann weitere 2Min. braten.



6. Erdäpfel stampfen

Sobald die **Erdäpfel** gar sind, das Wasser abgießen und mit 1TL Butter fein stampfen und mit Salz abschmecken. **Salat** mit den **Paradeiserwürfeln** vermengen. 1EL Olivenöl und 1EL hellen Essig mit 1Prise Zucker, 1/2TL Salz, 1EL Wasser und etwas Pfeffer verrühren und den **Salat** damit würzen. Mit den **Hendlsteaks** und der **Pilzsauce** servieren.