

MARLEY SPOON



Hendlbrust mit Balsamicopilzen

und Erdäpfelpüree



30-40min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

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

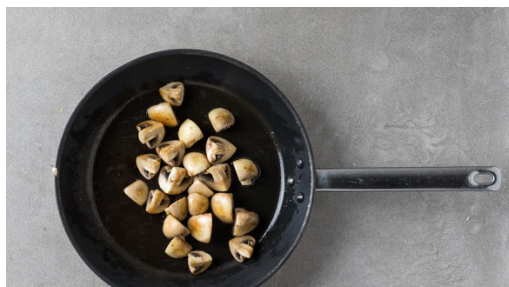
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 583.0kcal, Fett 22.3g, Eiweiß 39.5g, Kohlenhydrate 50.8g



1. Erdäpfel kochen

In einem großen Topf Wasser mit 1 gehäuften 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.



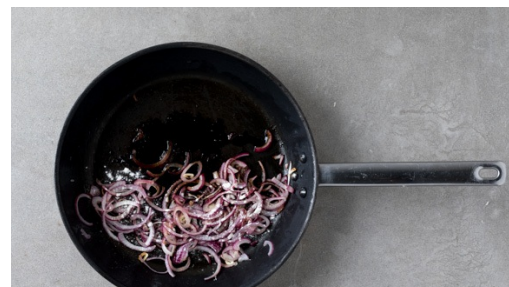
4. Pilze anbraten

In einer zweiten, großen Pfanne 2EL 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.



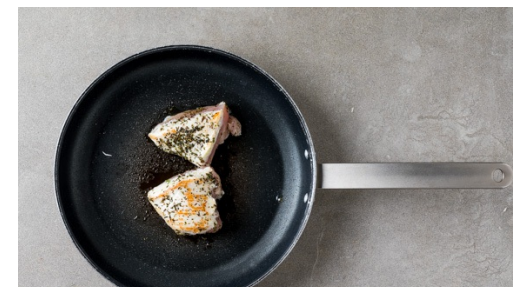
2. Pilze schneiden

Die **Zwiebeln** 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. Die **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 2EL Mehl bestäuben und 30Sek. durchschwenken. Mit **Balsamico** und 300-400ml 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 2EL Olivenöl mischen und das **Fleisch** damit einreiben, dann bei mittelhoher Stufe in einer großen 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 2TL Butter fein stampfen und mit Salz abschmecken. **Salat** mit den **Paradeiserwürfeln** vermengen. 2EL Olivenöl und 2EL hellen Essig mit 2Prisen Zucker, 1TL Salz, 2EL Wasser und etwas Pfeffer verrühren und den **Salat** damit würzen. Mit den **Hendlsteaks** und der **Pilzsauce** servieren.