

MERKUR^e
Versicherung



Gegrilltes Huhn mit Lauch,

Erdäpfelpüree und Kräuterdressing



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert! Und damit kannst du richtig Eindruck schinden! Gegrillte Hühnerbrust und schonend gedämpfter Lauch werden mit einem cremigen Erdäpfelpüree serviert. Dazu gibt es eine feine Kräuter-Gemüse-Vinaigrette mit getrockneten Tomaten. Der Lauch behält durch das Dämpfen übrigens all seine Nährsto...

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Lauch
- Karotte
- getrocknete Tomaten ¹²
- frische Petersilie
- rote Zwiebel
- Kartoffelnetz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Fleischklopfer
- Grillpfanne oder Grill
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Klarsichtfolie
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

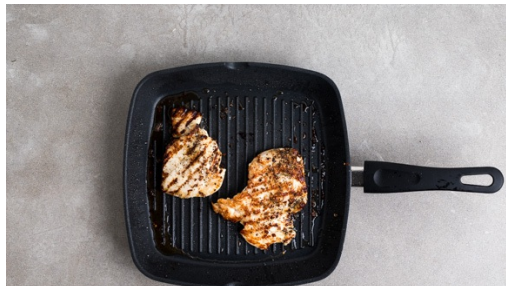
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 28.9g, Eiweiß 39.9g, Kohlenhydrate 51.6g



1. Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen, in einen großen Kochtopf mit 1L Salzwasser geben, zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Temperatur ca. 15-20Min. gar kochen. Die Wurzelansätze und den grünen Teil des **Lauchs** abschneiden. Die **Stangen** quer halbieren und gründlich waschen. Einen mittelgroßen Kochtopf mit 500ml Wasser bei mittlerer Hitze für den **Lauch** zum köcheln bringen.



4. Huhn zubereiten

Die **Hühnerbrust** in 2 gleichgroße Stücke schneiden, dann unter einer Schicht Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer leeren Glasflasche auf ca. 1,5cm flach klopfen. Eine Grillpfanne auf höchste Stufe erhitzen. Das **Fleisch** in die Pfanne legen und ca. 3-5Min. anbraten, ohne es zu bewegen. Nun das **Fleisch** wenden und weitere ca 3-5Min. grillen.



2. Lauch zubereiten

Ein passendes hitzebeständiges Sieb darauf platzieren, **Lauch** hineingeben, mit einem Deckel versehen und 15-20Min. über dem kochendem Wasser im Dampf garen.



5. Erdapfelpüree zubereiten

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Wasser abgießen und **Kartoffeln** mit einem Stampfer klein stampfen, nach Belieben salzen und pfeffern und wenn gewünscht mit 1-3EL Olivenöl noch sämiger machen.



3. Vinaigrette zubereiten

Karotte schälen. Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen. **Zwiebel** schälen. **Karotte, Petersilie, Zwiebel,** und **getrocknete Tomaten** so fein wie möglich hacken. Anschließend alles mit 4EL Olivenöl, 1TL Essig (wenn vorhanden Rotweinessig), etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Anschließend kurz beiseite stellen.



6. Fertigstellen

Erdapfelpüree auf Tellern verteilen, **Lauch** darauf anrichten, **Huhn** neben dem **Lauch** platzieren, mit der **Vinaigrette** bedecken und genießen.