



Cremiges Knoblauch-Hendl

mit Fisolen-Erdäpfel-Salat



20-30min



2 Personen

Gute, alte Hausmannskost ist doch etwas feines: Zartes Hendlfleisch, aromatischer Knoblauch und cremiger Sauerrahm sind die Hauptkomponenten dieses köstlichen Gerichts! Dazu servieren wir einen frischen Salat aus im Rohr gebackenen Erdäpfeln und blanchierten Fisolen. Ein echter Hit für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Knoblauchzehe
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Sauerrahm ⁷
- Drillinge
- Paprikapulver
- Fisolen
- Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 747.0kcal, Fett 40.2g, Eiweiß 44.9g, Kohlenhydrate 47.5g



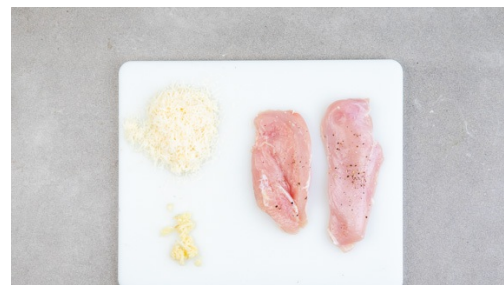
1. Drillinge backen

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. **Drillinge** waschen und halbieren oder je nach Größe vierteln. Mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im Rohr für ca. 25Min. rösten.



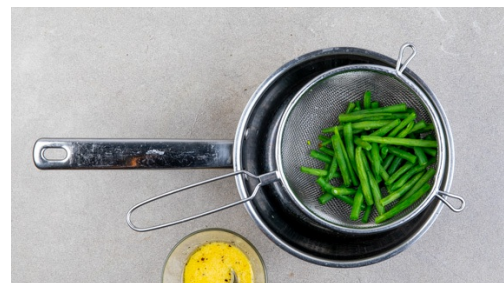
4. Sauce kochen

Knoblauch nun mit der **Hälfte** des **Sauerrahms** und 100ml Wasser ablöschen. Einen halben Hühnersuppenwürfel darin auflösen und aufkochen lassen. Mit **1/2TL Paprikapulver**, 1/2TL Salz und Pfeffer würzen. **Huhn** wieder in die Pfanne geben und in der **Sauce** ca. 10Min. köcheln lassen.



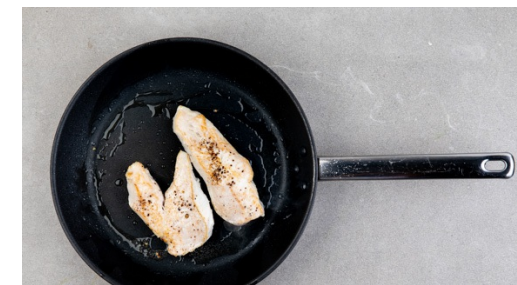
2. Zutaten vorbereiten

Währenddessen **Knoblauch** schälen und pressen oder reiben. **Käse** fein reiben. **Huhn** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.



5. Fisolen blanchieren

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf Wasser mit 1TL Salz für die **Fisolen** zum kochen bringen. **Fisolenenden** abschneiden. Sobald das Wasser kocht, **Fisolen** ins Wasser geben, die Hitze runterdrehen und für 3-4Min. blanchieren. Dann absieben und kalt abschrecken. Für das Dressing **1TL Senf** mit 1EL Essig, 2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker vermengen.



3. Hendl anbraten

1EL Öl in einer mittelgroßen Pfanne hoch erhitzen. **Huhn** darin ca. 2Min. von jeder Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. **Knoblauch** in der Pfanne ca. 30Sek. anbraten, er sollte nicht braun werden.



6. Käse einrühren

Zum Schluss den **Käse** in die **Sauce** rühren und **Drillinge** mit **Fisolen** und **Dressing** vermengen. **Hendl** mit **Sauce** auf Teller verteilen und den **Fisolen-Erdäpfel-Salat** dazureichen.