



Cremiges Knoblauch-Hendl

mit Fisolen-Erdäpfel-Salat



20-30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 704.0kcal, Fett 36.0g, Eiweiß 44.6g, Kohlenhydrate 46.2g



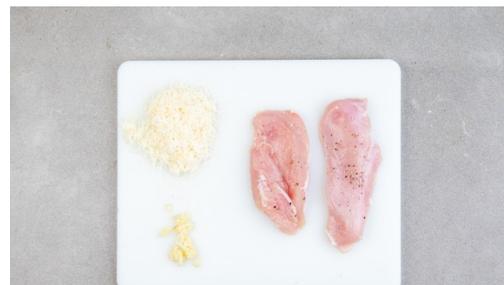
1. Drillinge backen

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. **Drillinge** waschen und halbieren oder je nach Größe vierteln. Mit 2EL Öl, Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im Rohr für ca. 25Min. rösten.



4. Sauce kochen

Knoblauch nun mit dem **Sauerrahm** und 200ml Wasser ablöschen. Einen halben Hühnersuppenwürfel darin auflösen und aufkochen lassen. Mit **1TL Paprikapulver**, 1TL Salz und Pfeffer würzen. **Huhn** wieder in die Pfanne geben und in der **Sauce** ca. 10Min. köcheln lassen.



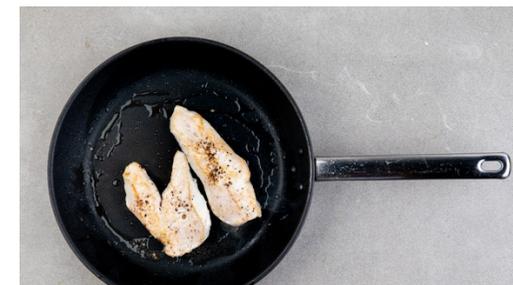
2. Zutaten vorbereiten

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 2TL 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 **2TL Senf** mit 2EL Essig, 3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 2Prise Zucker vermengen.



3. Hendl anbraten

1-2EL Öl in einer großen 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.