



## Hähnchenmedaillons in Senfrahm

mit Lauch und gerösteten Kartoffeln



20-30Min.



2 Personen

Das hört sich nicht nur lecker an, sondern ist auch richtig leckerschmecker: saftige Hühnermedaillons in einer herrlich cremigen Sauce mit Lauch, dazu knusprige Ofenkartoffeln. Wusstest du, dass Lauch bereits seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird und voller Vitamin K steckt? Das sorgt unter anderem für starke Knochen. Das aromatische Zwiebelgemüse ist also ein echter Kraftbringer!



## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 729.0kcal, Fett 40.2g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 48.0g



**1. Kartoffeln rösten**

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im Ofen ca. 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



**4. Hähnchen braten**

Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm dicke **Medaillons** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



**2. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



**5. Sauce ansetzen**

Die **Zwiebeln** und den **Lauch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Crème fraîche** unterrühren, dann den **Brühwürfel**, den **Senf** und 3-4EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** ca. 3-4Min. sanft köcheln lassen und mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Lauch schneiden**

Den **Lauch** der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



**6. Sauce fertigstellen**

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** unter die **Sauce** mischen und die **Sauce** weitere 8-10Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, sollte die **Sauce** zu stark eindicken. Die **Kartoffeln** nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den **Hähnchenmedaillons** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**