



Hähnchenmedaillons in Senfrahm

mit Lauch und gerösteten Kartoffeln



30-40Min.



3-4 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

- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰

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 696.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 38.7g, Kohlenhydrate 46.0g



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**, die **1/2 des Senfs** und 6-8EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die **Sauce** ca. 3-4Min. sanft köcheln lassen und mit der **Gewürzmischung**, dem **restlichen Senf**, 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 an.     **#marleyspooning**