

MARLEY SPOON



Hähnchen mit Panko-Kruste

an Kartoffeln mit cremiger Senfsauce



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein saftiges Hähnchenbrustfilet, das mit einer Panko-Butter-Kruste und Thymian im Ofen gegart wird. Dazu rührst du dir fix aus Senf und Frischkäse eine cremige Sauce zusammen, in die du nach Lust und Laune die knusprigen Kartoffelecken tunken kannst!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 5g frischer Thymian
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Frischkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Fleischklopfer
- Klarsichtfolie

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 708.0kcal, Fett 40.7g, Eiweiß 40.7g, Kohlenhydrate 57.1g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** mit Schale in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20-25Min. rösten. Die **Kirschtomaten** während der letzten 5-7Min. dazugeben und mitbacken.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben und in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



2. Panade vorbereiten

Inzwischen die **Schalotte** schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Ca. 1EL Butter mit **1-2TL Gewürzmischung** glatt rühren, dann das **Panko-Paniermehl** und die **1/2 des Thymians** untermengen.



5. Panade auftragen

Die **Panko-Thymian-Panade** auf dem **Fleisch** verteilen und festdrücken. Das **Fleisch** je nach Dicke 4-8Min. im Ofen backen, bis die **Kruste** gebräunt und das **Fleisch** durch ist.



3. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und unter Klarsichtfolie bedeckt mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren.



6. Sauce zubereiten

Währenddessen die **Schalotten** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl 2-3Min. bei niedriger Hitze anschwitzen. Den **körnigen Senf**, den **mittelscharfen Senf** und den **Frischkäse** unterrühren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Thymian** würzen. Das **Hähnchen** mit den **Kartoffeln** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.