

# MARLEY SPOON



## Zarte Hähnchenschnitzel

mit Rahmwirsing und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Der Wirsing ist ein tolles Gemüse: Er weiß in deftigen Eintöpfen zu überzeugen, kann aber auch wie hier als eleganter Begleiter zu zarten Hähnchenschnitzeln und mit Petersilie verfeinerten Kartoffelchen glänzen. Ein Gericht für die ganze Familie!

## Was du von uns bekommst

- 500g Drillinge
- 1 Packung geschnittener Wirsing
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5g frische Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Schlagsahne <sup>7</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 908.0kcal, Fett 50.4g, Eiweiß 44.0g, Kohlenhydrate 60.4g



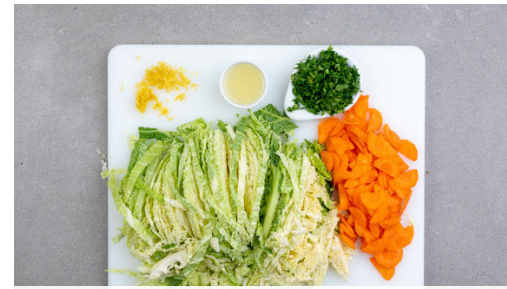
### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, ggf. halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



### 4. Wirsing garen

Den **Wirsing**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** dazugeben. Mit 200ml Wasser ablöschen, den **Brühwürfel** hineinbröseln und das **Gemüse** abgedeckt ca. 5Min. kochen lassen. Dann ohne Deckel weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist. Die **Sahne** unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Wirsing** ggf. verlesen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und schräg in **2 gleich große Schnitzel** schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Stifte schneiden.



### 6. Kartoffeln verfeinern

Den **Wirsing** mit dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Petersilie** unter die **Kartoffeln** mischen. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter zugeben. Die **Kartoffeln** mit den **Hähnchenschnitzeln** und dem **Wirsing** anrichten und servieren.