

MARLEY SPOON



Zarte Hähnchenschnitzel

mit Rahmwirsing und Kartoffeln



30-40min



3-4 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

- 1kg Drillinge
- 1 Packung geschnittener Wirsing
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 2 Packungen Schlagsahne ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- großer Kochtopf mit Deckel
- große 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 894.0kcal, Fett 49.8g, Eiweiß 59.2g, Kohlenhydrate 59.2g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 zubereiten

Den **Wirsing**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL 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 **4 gleich große Schnitzel** schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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.