

Hähnchenbrust mit Gemüse in Kräutersoße und Kartoffelspalten

| Mengen und Zutaten | Arbeitsablauf | Geräte |
|---|---|--|
| 4 Pers | | |
| 1kg Kartoffeln 1 Ei Öl Pfeffer, Salz (Sesam) | Kartoffeln gut abwaschen und von Schmutz befreien Die gewaschenen Kartoffeln vierteln und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und für 20-30 min im Backofen braun werden lassen | Sieb Bürste Schneidebrett Küchenmesser Backofen 180° Umluft |
| 2 große Karotten 1 Bund Kräuter | Die Karotten in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden Kräuter hacken | Küchenmesser Schneidebrett |
| 2 Ei Butter oder Margarine Mehl | Butter oder Margarine in einem Topf zerlaufen lassen und die Karotten darin leicht anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen | Topf Pfannenwender Schneebeesen |
| 400 ml Milch Salz, Pfeffer | Mit Milch unter Rühren ablöschen. Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken ca. 10-15 min köcheln lassen. Gelegentlich rühren | |
| 4 Hähnchenbrustfilets 1 Ei Öl Salz Pfeffer | Öl in Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust in die Pfanne legen. Hände nach dem Kontakt mit rohem Geflügel Waschen!!! Von beiden Seiten gut anbraten und durchgaren | Pfanne Zange oder Pfannenwender |
| | Anrichten | Teller |