

WINTERLICHE GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHEN UND DAMPF-KARTOFFELN

Zutaten (für vier Personen)

600 g	Hähnchenbrustfilet, mit Haut	150 g	Teltower Rübchen, in Scheiben geschnitten
1 EL	Rapskernbratöl	150 g	Apfel, säuerlich, gewürfelt
1 TL	Grillgewürz	2 EL	Maisvollkornmehl
600 g	Kartoffeln, festkochend	250 ml	Gemüsebrühe
10 g	Butter	80 g	Sahne
1 TL	Kräutersalz	½ TL	Steinsalz
½	Zwiebel, gewürfelt	1 Pr.	Pfeffer, gemahlen
1 EL	Rapskernbratöl	1 Pr.	Galgantwurzel, gemahlen
200 g	Grünkohl, 5 mm Streifen		
150 g	Steckrübe, in Streifen geschnitten		

Die Hähnchenbrüste in Rapskernbratöl wenden, würzen und im vorgeheizten Backofen bei 165° C 25 Minuten backen.

Die Kartoffeln gut abbürsten und im Dampfgarer 22 Minuten bei 100° C dämpfen.

Zwiebelwürfel in Rapskernbratöl anschwitzen, Gemüse zugeben, kurz anrösten, mit Maismehl stäuben und der Gemüsebrühe aufgießen. Das Gemüse 4–5 Minuten dünsten, dann die Apfelwürfel zugeben, mit Sahne verfeinern und den Würzzutaten abschmecken.

Das Gemüse ragout mit den Hähnchenbrüsten und gedämpften Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!



Empfohlen von:

Bernd Trum,

Mitglied der Koch-Vereinigung BioSpitzenköche,
www.bio-spitzenkoeche.de

Alle Rezepte finden Sie auch zum Download auf www.biowoche.de