



Hähnchen-Piccata mit Brokkolini

dazu cremige Stampfkartoffeln und Salat



30-40min



2 personen

Zart und würzig geht es heute zu, denn unser saftig gegartes Hähnchenbrustfilet badet in einer herzhaften Sauce mit Kapern und frischer Zitrone. Dazu gibt es ein vollmundiges Kartoffelpüree, das dank Crème fraîche sogar noch cremiger wird, und einen knackigen Salat mit zweierlei Tomaten: getrocknet und frisch. Außerdem rösten wir uns leckere Brokkolini im Ofen - ein knackig-grünes, leckeres Gemüse, das dem Brokkoli ähnelt.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 250g cherrytomaten
- 200g bimi
- 1 kipfilet
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter⁷
- 1½el bloem¹
- peper en zout
- 60ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

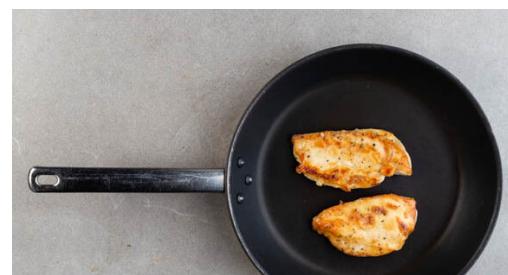
Voedingswaarde per portie

calorieën 971kcal, vet 61.1g, koolhydraten 58.0g, eiwit 42.0g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in 1EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** fein schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



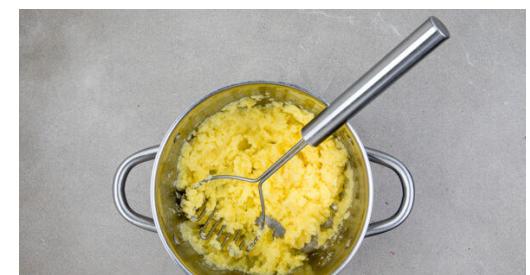
5. Sauce und Fleisch garen

Die **Zitronenscheiben**, die **Kapern** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne in dem **Bratensaft** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. 1TL Mehl unterrühren, 200ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zufügen, aufkochen und 2-3Min. köcheln. Das **Fleisch** hinzugeben und in 3-4Min. gar kochen. Die **Sauce** mit 1EL Butter verfeinern und mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brokkolini rösten

Die **Brokkolini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 10-12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und appetitlich gebräunt sind.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat**, den **getrockneten Tomaten** und den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Hähnchen-Piccata** mit den **Brokkolini** und dem **Püree** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.