



V2: Bio-Hähnchenbrust mit Petersilienkruste

auf Spätzle in cremiger Pilz-Lauch-Sauce



ca. 30min



2 personen

Heute ziert deinen Teller ein Träumchen von guter Hausmannskost wie früher bei Oma. In eine cremige Lauchsauce mit feinen Champignons, die übrigens für besonders fixes Gelingen praktischerweise bereits vorgeschnitten sind, schmiegen sich die unwiderstehlichen Spätzle. Obenauf posiert in aromatischer Petersilie und massig Knoblauch knusprig angebratene, aber innen schön saftige Bio-Hähnchenbrust. Mmh, lecker! Was will man mehr?

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 10g verse petersilie
- 2 biologische kipfilets
- 200g champignonplakjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 400g spätzle ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 150ml melk ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- knoflookpers

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

Kooktip

Falls die Sauce zu dickflüssig ist, vor dem Abschmecken esslöffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 27.5g,
koolhydraten 69.0g, eiwit 48.4g



1. **Gemüse schneiden**

Den **Lauch** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben. Die **Petersilie** fein hacken.



2. **Fleisch vorbereiten**

Den **Knoblauch** und die **½ der Petersilie** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Petersilien-Öl** einreiben und dieses mit den Fingern gut festdrücken, damit so viel wie möglich davon haften bleibt.



3. **Fleisch braten**

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 7-8Min. braten, dann wenden und weitere 7-8Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. **Gemüse braten**

In der Zwischenzeit den **Lauch** und die **Pilze** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.



5. **Sauce ansetzen**

Das **Gemüse** mit 1TL Mehl bestäuben und gut verrühren. Dann die **½ des Brühwürzes** unterrühren, mit 150ml Milch ablöschen und aufkochen.



6. **Spätzle zubereiten**

Die **Spätzle** mit der **Sauce** vermengen und unter ständigem Rühren ca. 1Min. köcheln lassen. Die **Sauce** bei mittlerer Hitze 2-4Min. sanft weiter köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Spätzle** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Spätzle** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **übrigen Petersilie** garniert servieren.