



Orangen-Kräuter-Hähnchen mit Kartoffel-Gemüse-Rahm

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Salz	
Öl	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Karotten	4 St.
Kohlrabi	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml
Crème fraîche	150 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Orange heiß waschen, etwas 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.
2. In einem hohen Gefäß Petersilie, Thymian, Öl, Orangenabrieb und -saft mit Wasser grob pürieren und mit Salz abschmecken. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in die Marinade legen und beiseitestellen.
3. Inzwischen Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi gründlich waschen. Kartoffeln in grobe Stücke würfeln. Karotten und Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen am Kohlrabi entfernen und beides ebenfalls in grobe Stücke würfeln. Gemüse in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen samt Marinade ca. 1 Min. beidseitig anbraten. Dann in einer Auflaufform im Ofen ca. 8 Min. garen.
5. Gemüse in ein Sieb abgießen. 1 EL Öl im selben Topf auf hoher Stufe erhitzen, Gemüse salzen und ca. 3 Min. darin anbraten. Pfeffern, mit Brühe und Crème fraîche ablöschen und ca. 5 Min. köcheln.
6. Hähnchen pfeffern und portionieren. Schnittlauch zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Orangen-Kräuter-Hähnchen mit Kartoffel-

Gemüse-Rahm auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	599 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	25 g