

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats März 2025

Hähnchenbrust mit Lauch-Senf-Sauce und Kartoffelstampf

Zutaten für 2 Portionen:

2 Hähnchenbrustfilets
1 EL Olivenöl oder Butter
1 Lauch (Porree)
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne oder eine leichte Alternative (z. B. Milch oder Hafercuisine)
1 EL körniger Senf
Salz & Pfeffer

Kartoffelstampf

500 g Kartoffeln
1 EL Butter
100 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
Muskatnuss, Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl oder Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten (je 3-4 Minuten).
3. Danach im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten fertig garen.
4. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und in derselben Pfanne anbraten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Sahne und Senf einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
7. Kartoffeln abgießen, mit Butter und Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
8. Hähnchenbrust mit der Lauch-Senf-Sauce und dem Kartoffelstampf anrichten.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 675 kcal
Kohlenhydrate	ca. 54 g
Eiweiß	ca. 56 g
Fett	ca. 26 g
Dauer	40 Minuten