



Rahm-Medaillons mit gerösteten Kartoffeln



PROTEINREICH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2-3 TL Olivenöl beträufeln, mit 1 Prise Salz würzen und im Ofen 20-25 Min. backen, bis die Kartoffeln goldbraun und gar sind. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Das Fleisch trocken tupfen, in 2-3 cm dicke Medaillons schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einer großen Pfanne mit 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln und den Lauch in der Pfanne mit 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Die Crème fraîche unterrühren, dann das Brühgewürz, 2 EL Senf und 3-4 EL Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Die Soße 3-4 Min. sanft köcheln lassen und nach Geschmack mit der Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch samt ausgetretenem Saft unter die Soße mischen und die Soße weitere 8-10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, sollte die Soße zu stark eindicken. Die Kartoffeln nach Wunsch mit Salz nachwürzen, mit den Medaillons und der Soße anrichten und servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Crème fraîche 30 % Fett
- 2 EL Senf
- 4-5 TL Olivenöl
- 2 TL Hühnerbrühgewürz
- Kräuter der Provence
- Salz & Pfeffer



738 kcal
Kalorien



57 g
Kohlenhydrate



35 g
Fett



47 g
Eiweiß



6 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt