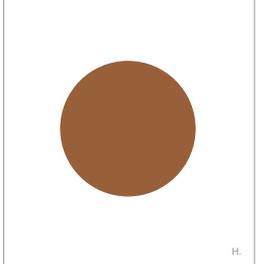


Basilikum Hähnchen mit Karottenpüree & Apfelsalat

40-50 Minuten



Kartoffeln



Karotten



Hähnchenbrustfilet



Honig



Saure Sahne



Sojasauce



Basilikum



Zucchini



Apfel

Lass uns anfangen

Denken Sie daran, Ihre Hände 20 Sekunden lang zu waschen, bevor Sie beginnen. Dann spülen Sie Gemüse, Obst und Kräuter. Vergessen Sie nicht, Ihre Hände und Küchenutensilien sofort nach dem Umgang mit rohem Fleisch und rohem Fisch zu waschen.

Küchenutensilien

Schneidebrett, Pfanne, Topf, Sieb, Reibe, Schälchen

Zutaten

	2 PERS.	4 PERS.
Kartoffeln	500 g	1000 g
Karotten	2 Stk	4 Stück
Hähnchenbrustfilet	300 g	600 g
Honig	10 g	20 g
Saure Sahne 7)	150 g	300 g
Sojasauce 11) 13)	25ml	50 ml
Basilikum	1 Pose	1 Pose
Zucchini	1 Stück	1 Stück
Äpfel (säuerlich, fest)	2 Stück	4 Stk
Salz, Pfeffer, Olivenöl	je nach Geschmack und Bedürfnissen	

Nährstoffgehalt (Basierend auf unvorbereiteten Zutaten)

	PRO 100 G.	PRO TEIL 724 G.
Energie	420 kJ / 100 kcal	3042 kJ / 727 kcal
Fett	5 g	34 g
Gesättigte Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	9 g	67 g
davon Zucker	3 g	23 g
Proteine	5 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0,3 g	2,2 g

Allergene

7) Milch 11) Soja 13) Gluten



1. Wurzelgemüse kochen

Kartoffeln und **Möhren** Schälen.

In 2 cm große Würfel schneiden. **Wasser** in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Bei niedriger Hitze. 20-25 Minuten köcheln lassen.



4. Apfelsalat machen

Zucchini und **Apfel** reiben.

In einer Schüssel mit **Salz** und **Pfeffer** vermengen.



2. Hähnchen Braten

Die Pfanne mit etwas auf **Olivenöl** bei starker Hitze erwärmen.

Das **Hähnchen** von überschüssiges Fett befreien und in dünne Streifen schneiden.

2-3 min bräunen und bei geringer Hitze weiter braten.

Geben Sie **Honig**, **saure Sahne** und **Sojasauce** hinzu.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

8-10 Minuten köcheln lassen.

WICHTIG: Das Huhn ist fertig, wenn das Fleisch weiß und ohne einen Hauch von rot ist.



5. Wurzelgemüse pürieren

Gieße Wasser von **Kartoffeln** und **Möhren** ab.

Fügen Sie einen Stück **Butter** hinzu.

Mit Kartoffelpüree oder Gabel zerdrücken.

Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3. Basilikum hinzufügen

Basilikum (mit Stiel) grob hacken. (wenige Blätter zum Servieren beiseite legen).

In die Pfanne zum **Hähnchen** geben.



6. Servieren

Hähnchen und **Karottenpüree** mit **Apfelsalat** anrichten. Mit **Basilikumblättern** belegen.

Guten Appetit!