

Hähnchenbrust mit Kartoffelpüree, Karotten und heller Soße



Zubereitung

- 1** Kartoffeln waschen, schälen und für etwa 20 Min. im Wasserdampf garen. Währenddessen die Karotten kleinschneiden (Würfel oder Scheiben) und in etwas Rapsöl 2 – 3 Min. andünsten. Gemüsebrühe hinzugeben und Karotten bei geschlossenem Deckel garen.
- 2** Die Hähnchenbrustfilets mit etwas Gemüsebrühe und Salz in einen Topf geben. Zugedeckt etwa 10 Min. dünsten lassen, bis die Filets gar sind.
- 3** Für die Soße 125 ml Gemüsebrühe aufkochen. In der Zwischenzeit 125 ml Milch und einen gehäuften Esslöffel Mehl gut miteinander vermischen und zur kochenden Brühe hinzugeben. Die Soße etwa 10 Min. leicht köcheln lassen und anschließend mit Salz und der gehackten Petersilie abschmecken.
- 4** Die gegarten Kartoffeln zerstampfen oder pressen und mit 125 ml warmer Milch und einem Esslöffel Butter zu Püree vermischen. Anschließend mit Salz und Muskatnuss würzen.
- 5** Nun das Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelpüree und Karotten anrichten und die Soße darüber verteilen.



Zutaten

- 240 g Hähnchenbrustfilet
- Etwas Gemüsebrühe
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 125 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Butter
- Salz, Muskat
- 300 g Karotten
- Etwas Rapsöl
- Gemüsebrühe (ohne Hefe)

Für die Soße:

- 125 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 125 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Mehl
- Salz
- Frische Petersilie



2 Personen