Rezept

Gratiniertes Senfhähnchen

Ein Rezept von Gratiniertes Senfhähnchen, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	festkochende Kartoffeln
150 g	Möhren
70 g	körniger Senf
1 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
1	großer Apfel (z. B. Boskop)
3 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelsaft
2 EL	Honig
	Salz
500 g	Hähnchenbrustfilet

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 16 g F, 31 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit 1 EL Öl vermischen und in einer großen Auflaufform verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.

2. Inzwischen den Senf mit Apfelsaft, Zitronensaft, Honig und restlichem Öl verrühren. Nach Belieben Knoblauch schälen und dazupressen. Den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in kleine Schnitzelchen (ca. 1,5 cm dick und 8 cm lang) schneiden.

3. Die Form aus dem Ofen nehmen. Die kleinen Schnitzel auf der Kartoffelmischung verteilen, alles salzen und pfeffern und den Guss darübergießen. Die Form zurück in den Ofen geben und Kartoffeln und Fleisch weitere 20 Min. backen. Dann den Grill dazuschalten und alles kurz übergrillen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.