Rezept

Hähnchenfilet mit Salat-Stampf

Ein Rezept von Hähnchenfilet mit Salat-Stampf, am 19.05.2025

Zutaten

500 g	mehligkochende Kartoff eln
1	kleiner Kopf Salat
2 EL	Öl
	Pfeffer
100 ml	Milch
	Salz
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
1/8 l	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und zugedeckt in wenig Salzwasser gar kochen.

2. Inzwischen Salat und Frühlingszwiebeln waschen und putzen, Salat trocken schütteln und in feine Streifen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen und pfeffern, bei reduzierter Hitze rundherum ca. 10 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.

3. Frühlingszwiebeln in der Pfanne leicht anbraten, mit Brühe ablöschen und kurz einkochen. Die Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen und zerstampfen, Salat und Milch untermischen. Mit Hähnchenfilets und Frühlingszwiebeln anrichten.