Kartoffel-Gemüse-Puffer mit gebratenen Hähnchenstreifen und Radieschenquark

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Karotten	3 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	3 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Radieschen	1 Bund
Quark 40 % Fett i.Tr.	350 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen, in feine Ringe schneiden und die Hälfte in die Schüssel geben. Eier dazugeben, vermengen und Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In 2 Pfannen je 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffelmasse zu ca. 5 cm großen Puffern in die Pfanne verteilen. Leicht platt drücken und Puffer von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen warm halten.

3. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und salzen. Eine Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hähnchenstreifen rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Restliche Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, den Herd ausschalten und zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Quark mit Salz und Pfeffer würzen, Radieschen untermengen.

5. Kartoffelpuffer aus dem Ofen nehmen und mit Hähnchenstreifen und Radieschenquark servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g