



Kartoffelwaffeln mit Hähnchenragout

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	700 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	150 ml
Pfannengemüse Italien, tiefgefroren	750 g
Weizenmehl, Type 405	150 g
Backpulver	0.5 TL
Milch	100 ml
Eier	2 St.
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp bedeckt zugedeckt aufkochen. Anschließend ca. 20 Min. weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Dann abkühlen lassen.
2. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filets mit etwas Salz darin ca. 4–5 Min. unter Wenden anbraten. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. 100 g Sahne sowie Brühe angießen. Gefrorenes Gemüse zufügen und zugedeckt ca. 6–8 Min. garen.
3. Inzwischen in einer Schüssel Kartoffeln mit Mehl, Backpulver, Milch, übriger Sahne, Eiern und 0,5 TL Salz zu einem Teig verrühren.
4. Waffeleisen aufheizen und leicht mit Butter fetten. Aus dem Teig nach und nach ca. 8 Waffeln jeweils ca. 5 Min. goldbraun backen.
5. Ragout intensiv abschmecken und zusammen mit den Waffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	842 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	38 g