



Kräuterhähnchen mit Kritharaki und Lauchgemüse

 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kritharaki Nudeln	220 g
Lauch	2 St.
Pastinaken	3 St.
Rosmarin, frisch	20 g
Thymian, frisch	10 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Schlagsahne	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Lauch entwurzeln und längs halbieren. Stange am unteren Ende halten, auffächern, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Pastinaken waschen, schälen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen bzw. streifen. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, quer in ca. 1 cm Abstand ein- aber nicht durchschneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hähnchen darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Danach auf ein Stück Alufolie legen, mit Kräutern und Pfeffer bestreuen und ca. 12 Min. im Ofen garen. Pfanne nicht säubern.

Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. auf mittlerer Stufe al dente garen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Lauch und Pastinake mit 1 Prise Salz ca. 2 Min. anbraten. Danach Sahne und ca. 200 ml Kochwasser dazugeben und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kritharaki abgießen, Hähnchen aus dem Ofen nehmen und Kräuter grob entfernen. Kritharaki und Gemüse auf Tellern anrichten, Fleisch darauflegen und Kräuterhähnchen mit Risoni und Lauchgemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	733 kcal		
Kohlenhydrate	78 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	42 g	Fette	29 g