



Pastinaken-Kartoffel-Brei mit Hähnchen



 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk	500 g
Pastinaken	400 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Butter	5 Esslöffel
Milch	100 ml
Öl	2 Esslöffel

Zubereitung

Kartoffeln und Pastinaken waschen, schälen und klein würfeln. Beides in einem Topf mit Salzwasser knapp bedecken, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. weich köcheln.

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Im heißen Fett ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren, 1 EL Butter zugeben und auf niedrigster Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 4–5 Min. fertig garen.

Gemüse in eine Sieb abgießen und im gleichen Topf mit Milch, restlicher Butter und Hühnchen zu einem Püree verarbeiten. Portion sofort servieren und den rest einfrieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal		
Kohlenhydrate	41 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	36 g	Fette	41 g