



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
Öl	2 EL
Butter	5 EL
Milch	100 ml

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 in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Im heißen Fett Fleisch 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 ein Sieb abgießen und im gleichen Topf mit Milch, restlicher Butter und Hähnchen zu einem Püree verarbeiten. Portion sofort servieren und den Rest einfrieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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