



# Pellkartoffeln mit Brokkoli-Hähnchen-Ragout

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten

## Zutaten

- 400 g festkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer
- 500 g Brokkoli
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)
- 1 EL natives Rapsöl
- 125 ml Milch (1,5% Fett)
- 2 EL Mehl
- 1 EL gehackte Petersilie

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochender Brühe ca. 8 Minuten garen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Hähnchenbruststreifen in erhitztem Öl ca. 3 Minuten rundherum braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli abgießen, dabei die Brühe auffangen. Milch mit Brühe auf 500 ml auffüllen.
3. Hähnchenbruststreifen mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Milchlösung ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Brokkoliröschen mit Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pellkartoffeln abgießen und mit Brokkoli-Hähnchen-Ragout servieren.

### TIPP:

Als Gemüse können nach individueller Verträglichkeit auch z. B. Blumenkohl, Karotten oder Kohlrabi verwendet werden.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**KJ/kcal:** 1936/467 **EW:** 39,6g **F:** 8,7g **KH:** 49,3g **BE:** 4,0