Hähnchenbrust und Karotten auf grünem Püree

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

Zutaten

Für das Kartoffel-Erbsen-Püree

200 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	frische Erbsen
50 ml	Weißwein
1 TL	Butter
	Salz
	Pfeffer
1 EL	frische Petersilie

Für das Karottengemüse

300 g	Karotten
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	fein gemahlenes Mehl (Weizen oder Dinkel)
1 EL	Rapsöl
	Salz

Für die Hähnchenbrust

250 g	Hähnchenbrustfilet
200 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, vierteln und etwa 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen.
2. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und für einige Minuten in Öl andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.
3. Zum Eindicken das Mehl langsam durch ein Sieb einrühren. Anschließend unter gelegentlichem Rühren warm halten.
4. Das Hähnchenbrustfilet für etwa 10 Minuten schonend in der Gemüsebrühe garen.
5. Währenddessen den Weißwein aufkochen, die Erbsen hinzugeben und etwa eine Minute bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und fein pürieren.
6. Weichgekochte Kartoffelwürfel stampfen, mit Erbsenbrei vermengen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
7. Hähnchenbrustfilet, Karottengemüse und Kartoffel-Erbsen-Püree zusammen anrichten und vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Verwöhnen Sie sich während eines leichten CED-Schubs mit sanft gegartem, bekömmlichem Hähnchenbrustfilet. In der Remissionsphase darf das Gericht für Sie etwas mehr Pfiff haben? Braten Sie das Fleisch in etwas Öl scharf an und genießen Sie die köstlichen Röstaromen.

TIPP:
Mit diesem herbstlich-bunten Wohlfühlrezept können Sie Ihrem Verdauungstrakt viel Arbeit abnehmen. Denn: Gekochte Erbsen, Kartoffeln und Karotten sind in der Regel besonders leicht verdaulich.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 2126/508 **EW:** 40,8 g **F:** 13,8 g **KH:** 43,5 g **BE:** 3,6

Biogen-35086 v3