

Hähnchen mit Rübchen und Bundmöhren

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------------------------------------|-------------------------|
| 550 g Teltower Rübchen | 725 g Möhren |
| 0,25 l Hefe-Gemüsebrühe (Reformhaus) | |
| 1 Knoblauchzehe | 4 Eigelb |
| Saft einer halben Zitrone | 150 ml Schlagsahne |
| 2 EL Vollmilchjoghurt | 50 g gesch. Kürbiskerne |
| Salz, Pfeffer | frische Muskatnuss |
| Frischer Salbei | 4 Hähnchenbrustfilets |
| (à 150 g) | |
| 3 EL Olivenöl | etwas Petersilie |

Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen. Bei den Möhren etwas Grün stehen lassen. In Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bissfest dünsten. Knoblauch schälen und fein hacken, Eigelb, Zitronensaft, Sahne, Joghurt und Kürbiskerne im Mixer verrühren, ein paar Kerne für später lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten, Salbei in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben, die Filets darin wenden und mit dem Gemüse anrichten. Die Kürbiskernsauce wird dazu gereicht, oder gleich mit angerichtet.

Guten Appetit wünscht Ihr „ Gemüsestand Bardowicks „.