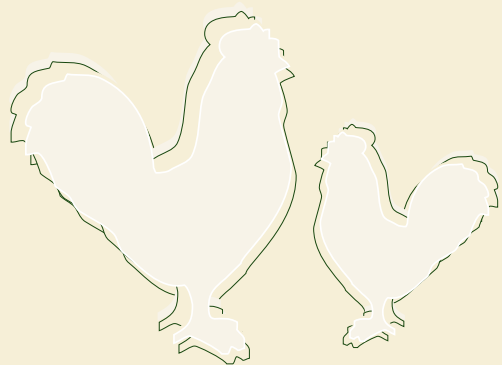
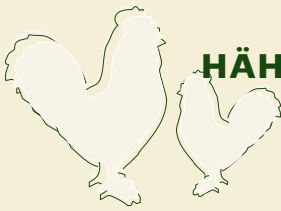




HÄHNCHEN-OBERKEULENSTEAKS
auf Kürbis-Kartoffelstampf



Landgeflügel



HÄHNCHEN-OBERKEULENSTEAKS

auf Kürbis-Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Hähnchenoberkeulenfleisch
1	Hokkaidokürbis, mittlere Größe
200 g	mehlig kochende Kartoffeln
100 ml	Sahne
50 g	Butter
1	Zwiebel
	Öl
	Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

Den Kürbis entkernen und mit Schale in Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebel mit Öl in einer Pfanne anbraten, Kürbis und Kartoffeln hinzugeben und anrösten. Etwa 300 ml Wasser zugeben und köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, solange Wasser nachgießen und einköcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Sahne und Butter in einem Topf aufkochen und dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Hähnchenoberkeulenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf in einer Pfanne anbraten. Anschließend 8-10 Minuten bei 185 °C im vorgeheizten Ofen garen.

Den Kürbis-Kartoffelstampf auf dem Teller anrichten und mit dem Fleisch servieren.

Deko-Tipp: Wer mag, kann etwas Kürbiskernöl über den Teller verteilen.