



# HÄHNCHENKEULEN MIT KARTOFFELSTAMPF UND CHAMPIGNONSOSSE



Dieses Rezept habe ich schon in meiner Kindheit zubereitet. Die saftigen Hähnchenkeulen schmecken mit dem cremigen Kartoffelstampf und der leckeren Champignonsoße einfach so gut. Ihr könnt die Kartoffeln schonend im Dampfgarer zubereiten oder auch klassisch kochen. Ich habe sowohl für die Soße als auch den Kartoffelbrei mein Knoblauch-Olivenöl verwendet, so bekommt alles einen noch würzigeren Geschmack. Ein frisches Kartoffelpüree mit Olivenöl und Zitrone findet ihr ebenfalls auf meinem Blog.



Zubereitungszeit  
**20 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**45 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 5

## KARTOFFELN VORBEREITEN

Schäle und halbiere die Kartoffeln und gare sie im Dampfgarer bei 100 °C für 20 Minuten. Berechne in der Zwischenzeit die Hähnchenkeulen zu.



Du kannst die Kartoffeln auch in gesalzenem Wasser in einem Topf kochen, bis sie gar sind.

## HÄHNCHENKEULEN

Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Schneide die Champignons in Scheiben und die Hähnchenbrust in grobe Stücke. Erhitze das Öl in einem großen Bräter und brate die Hähnchenkeulen und Hähnchenbruststücke von allen Seiten kurz an. Nimm dann das Fleisch aus der Pfanne und stelle es zur Seite. Gib die Zwiebelwürfel in die Pfanne und brate sie für etwa 1 Minute an. Gib dann die Champignons dazu und brate sie ebenfalls für 2-3 Minuten scharf an. Rühre die Stärke ein und lösche dann alles mit der Hühnerbrühe ab. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Thymian ab und lasse die Soße einmal aufkochen. Gib dann das Fleisch wieder zurück in die Pfanne und lasse alles abgedeckt bei niedriger Hitze für etwa 25 Minuten köcheln, bis das Fleisch gar ist.



Statt Knoblauch-Olivenöl kannst du auch Olivenöl verwenden und eine kleingehackte Knoblauchzehe mit den Zwiebeln anbraten.

## HÄHNCHENKEULEN:

- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 2 Hähnchenbrüste
- 4 EL Knoblauch Olivenöl
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 1 EL Speisestärke
- 500 ml Hühnerbrühe
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Thymian (gerebelt)

## KARTOFFELSTAMPF:

- 1 kg Kartoffel (mehligkochend, geschält)
- 3 EL Knoblauch Olivenöl
- 50 g Butter
- 100 g Milch (warm)
- ½ TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 1 Pr. Muskatnuss

## KARTOFFELSTAMPF

Gib die Kartoffeln in eine Schüssel oder einen (vorgewärmten) Topf und zerstampfe sie mit einem Whacker oder einer Kartoffelpresse. Füge dabei das Olivenöl, die Butter und die Milch hinzu. Schmecke den Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab und serviere ihn mit den Hähnchenkeulen und der Champignonsoße. Streue nach Belieben noch etwas frische Petersilie darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!