

## **All in One – Kohlrabi mit Kartoffeln und Hähncheninnenfilets**

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 5 SmartPoint Punkte

### **Zutaten:**

800 g Hähncheninnenfilets

500 g rohe Kartoffeln, geschält, 2 Kohlrabi, geschält, 1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

150 g Gemüsebrühe

2 EL Frischkäse light, 9% Fett, 50 g Cremefine zum kochen, 7% Fett

30 g Parmesankäse

2 TL Ankerkrautgewürz Magic Must

Salz, Pfeffer, Paprika, Kucharek, gefriergetrocknete Kräuter, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Als erstes das Fleisch mit dem Ankerkrautgewürz (oder anderes Gewürz nach Wunsch) und Pfeffer würzen und gut durch ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun in die warme Gemüsebrühe das Cremefine, den Frischkäse, die Zwiebel und etwas Pfeffer geben und mit dem Schneebesen vermengen. Zuletzt die Knoblauchzehe frisch reinpressen und unterheben.

Dann die Kartoffeln und die Kohlrabi mit dem Gemüsespiralschneider in Spiralen schneiden (ich habe die dickeren Zacken gewählt)

Die Kartoffeln dann mit Kucharek und Paprika würzen und die Kohlrabi nur mit etwas Muskatnuss würzen.

Als erstes die Kohlrabispiralen auf den großen Ofenzauberer geben und die Hälfte der Hähncheninnenfilets auf den Kohlrabi verteilen, dann die Kartoffelspiralen darauf geben und die restlichen Hähncheninnenfilets drauf legen.

Nun überall etwas Soße drüber geben und zuletzt mit der feinen Microplanereibe den Parmesan darüber reiben.

Auf dem unteren Rost für ca. 33 Min fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺