

Saftige Hähnchenbrust mit

Kartoffel-Mais-Stampf und grünen Bohn



30-40min



2 Personen

Essen ist fertig! Es gibt ein saftiges Stück gebratene Hähnchenbrust, die wir mit knackig grünen Bohnen und einem Stampf aus Kartoffeln und Mais anrichten. Das gibt der Kartoffel eine leicht süßliche Note und ist ein wahrer Geschmackskünstler, du wirst schon sehen.

Was du von uns bekommst

- Maishähnchensupreme aus französischer Freilandhaltung
- grüne Bohnen
- mehligkochende Kartoffeln
- frischer Schnittlauch
- Milch
- Mais aus der Dose

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Kartoffelstampfer
- Pfanne
- Kochtopf
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal



1. Kartoffeln kochen

Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben. Zum Kochen bringen und leicht köchelnd ca. 15Min. weich kochen.



4. Mais pürieren

Inzwischen Mais abtropfen lassen. In ein hohes Gefäß geben, Milch zugießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Wer es etwas größer will, nur kurz anpürieren, sodass der Mais grob bleibt.



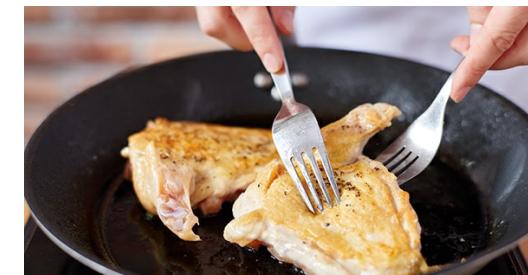
2. Zutaten vorbereiten

Bohnen waschen und die Enden entfernen. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Stampf zubereiten

Sobald die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln im Sieb abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, Milch-Mais-Mischung zugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch anbraten

Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Fleisch auf der Hautseite ca. 2-3Min. knusprig braten, wenden und ca. 1Min. goldbraun anbraten. In eine Auflaufform geben, pfeffern und ca. 12-15Min. im Ofen fertig garen.



6. Bohnen anbraten

Fleisch-Pfanne erneut mit 2EL Öl erhitzen, Bohnen ca. 5Min. bissfest braten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen, Schnittlauch unterheben. Kartoffelstampf evtl. kurz erwärmen und mit Fleisch und Bohnen anrichten.