

Saftige Hähnchenbrust mit

Kartoffel-Mais-Stampf und grünen Bohn



30-40min



3-4 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

- frischer Schnittlauch
- Milch
- Mais
- mehligkochende Kartoffeln
- grüne Bohnen
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Kochtipp

Schneller geht's so: Kartoffeln samt Schale in gleich große Stücke schneiden, und in Schritt 5 samt Schale stampfen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal



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, Hälfte der Milch zugießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Wer es etwas gröber will, nur kurz anpürieren.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen 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 Kartoffeln im Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln zurück in den Topf geben, Milch-Mais-Mischung zugeben und mit Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch anbraten

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



6. Bohnen anbraten

Fleisch-Pfanne auswaschen, 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.