



V: Krosses BBQ-Hähnchen

mit fruchtigem Kartoffel-Dill-Salat



30-40min



2 Personen

Das zarte Hähnchenfleisch wird mit rauchiger BBQ-Sauce gewürzt und dadurch richtig schön aromatisch. Dazu schnippeln wir einen köstlichen Kartoffelsalat mit fruchtigem Apfel und frischem Dill. Das ist feine Feierabendküche, wie sie alle lieben!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 10g Dill
- 1 Apfel
- 1 große Gurke
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷

- 3EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- Sieb

Allergene
Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

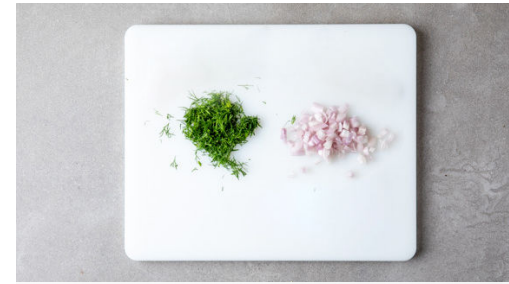
Energie 802kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 67.9g, Eiweiß 66.0g



Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser abgedeckt zum Kochen bringen und in 10-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Schalotten**, den **Dill**, die **Apfelstücke**, die **Gurkenwürfel mit der Flüssigkeit**, die **½ des Joghurts** und 3EL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Apfel** in 1-2cm große Stücke schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



Die **Kartoffeln** gut mit dem **Dressing** vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit 2EL Pflanzenöl und 2 Prisen Salz einreiben. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und weitere 1-2Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



Den **Salat** noch einmal gut mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Kartoffel-Dill-Salat** anrichten und servieren.