MARLEY SPOON

V1: Cajun-Hähnchen und kleine Kartoffeln

mit Rucolasalat und Joghurt-Rauchmandel-Sauce

20-30min 2 Personen

Die Cajuns, eine französischstämmige Bevölkerungsgruppe aus dem US-Südstaat Louisiana, sind für ihre einfache, rustikale und überaus leckere Küche bekannt. So wird aus vertrauten Zutaten wie Hähnchenbrust, Baby-Kartoffeln und frischem Salat ganz schnell ein Festessen, das seinen besonderen Kick durch eine cremige Rauchmandelsauce und pikante Gewürze bekommt. Einfach gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 25g Rauchmandeln [15]
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt [7]
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene
Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

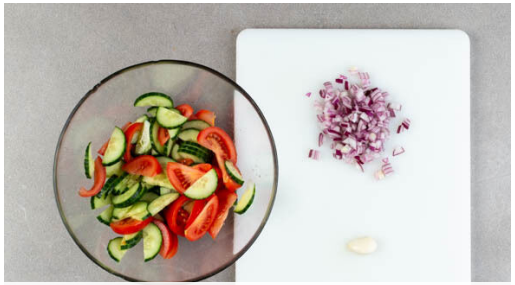
Nährwertangaben pro Portion
Energie 658kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 39.6g

1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Rauchmandeln** in einem hohen Gefäß knapp mit Wasser bedecken. Die **Kartoffeln samt Schale** in das kochende Wasser geben und in 15–18Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen.

2. Dressing zubereiten

1EL Olivenöl mit 1EL hellem Essig, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen.

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm dicke Streifen schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5Min. gar und goldbraun braten. Anschließend **1TL Gewürzmischung** unterrühren und das **Fleisch** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.

5. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** mit **1EL Joghurt** in das Gefäß zu den **Rauchmandeln** geben und alles möglichst glatt pürieren. Den **restlichen Joghurt** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** unter die **Gurken** und die **Tomaten** heben. Die **Kartoffeln** mit dem **Salat** und dem **Fleisch** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** servieren.