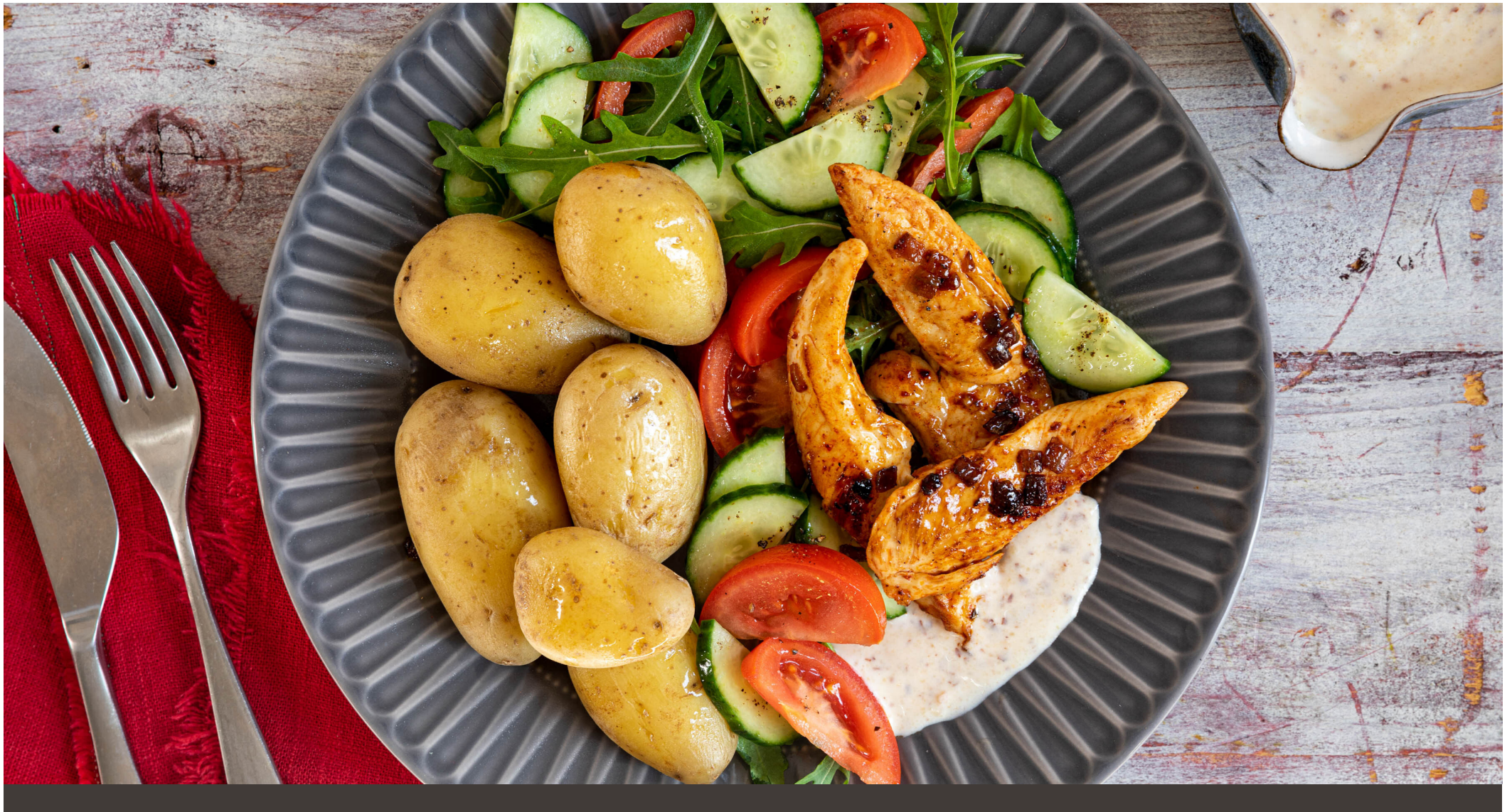




V: Bio-Cajun-Hähnchen und kleine Kartoffeln

mit Rucolasalat und Joghurt-Rauchmandel-Sauce



20-30min



3-4 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 Bio-Hähnchenbrust, Baby-Kartoffeln und frischem Salat ganz schnell ein Festessen, das seinen besonderen Kick durch eine cremige Rauchmandelsauce und pikante Gewürze bekommt. Einfach gut!

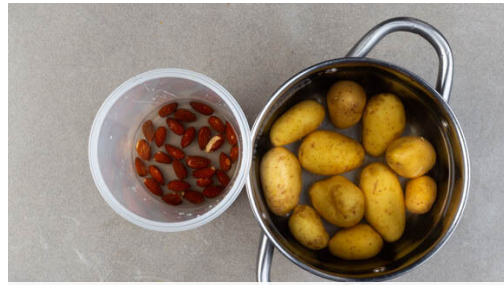
- 1kg Babykartoffeln
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 100g Rucola

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

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

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

Energie 668kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 39.6g



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm dicke Streifen schneiden und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. gar und goldbraun braten. Ggf. in zwei Durchgängen arbeiten. Dann die **Gewürzmischung** unterrühren und das **Fleisch** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



2EL Olivenöl mit 2EL hellem Essig, 2TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Knoblauch** mit **2EL 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.



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen.



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.