



Glasiertes Hähnchenbrustfilet

an Kartoffel-Bohnen-Salat mit Apfel und Dill



20-30min



2 Personen

Die Grillsaison ist zwar noch nicht offiziell eröffnet, aber wir können ja schon mal ein bisschen üben: Unsere Köchin Jennifer hat sich einen leckeren Salat aus knackigen Bohnen, Kartoffeln und fruchtig-süßlichem Apfel ausgedacht, der mit einem frischen Joghurt-Dill-Dressing angemacht wird - die perfekte Begleitung für unser goldbraun gebratenes Hähnchenfilet mit Senfnote. Die Grillsaison kann definitiv kommen!

Was du von uns bekommst

- 200g breite Bohnen
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 41.1g



1. Kartoffeln & Bohnen garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** in ca. 4cm große Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und 7-8Min. kochen. Die **Bohnen** zugeben und 4-6Min. mitkochen, bis das **Gemüse** gar ist. In einem Sieb abtropfen lassen.



4. Joghurdressing anrühren

Den **Joghurt**, die **Gurken**, die **Schalotten**, den **Dill** und den **restlichen Senf** mit 1EL Mayonnaise, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. 1EL Honig und die **1/2 des Senfs** dazugeben und das **Fleisch** darin ca. 1Min. lang wenden, bis es gleichmäßig von der **Honig-Senf-Sauce** bedeckt ist.



5. Salat mischen

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Kartoffeln**, die **Bohnen** und die **Apfelwürfel** mit dem **Joghurdressing** vermengen.



3. Zutaten vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Kartoffel-Bohnen-Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **glasierten Hähnchenbrustfilet** servieren.