

# MARLEY SPOON



## V2: Bio-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 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 25g Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 718kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 59.5g



### 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.



### 4. Fleisch braten

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



### 2. Dressing zubereiten

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



### 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.



### 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.



### 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.