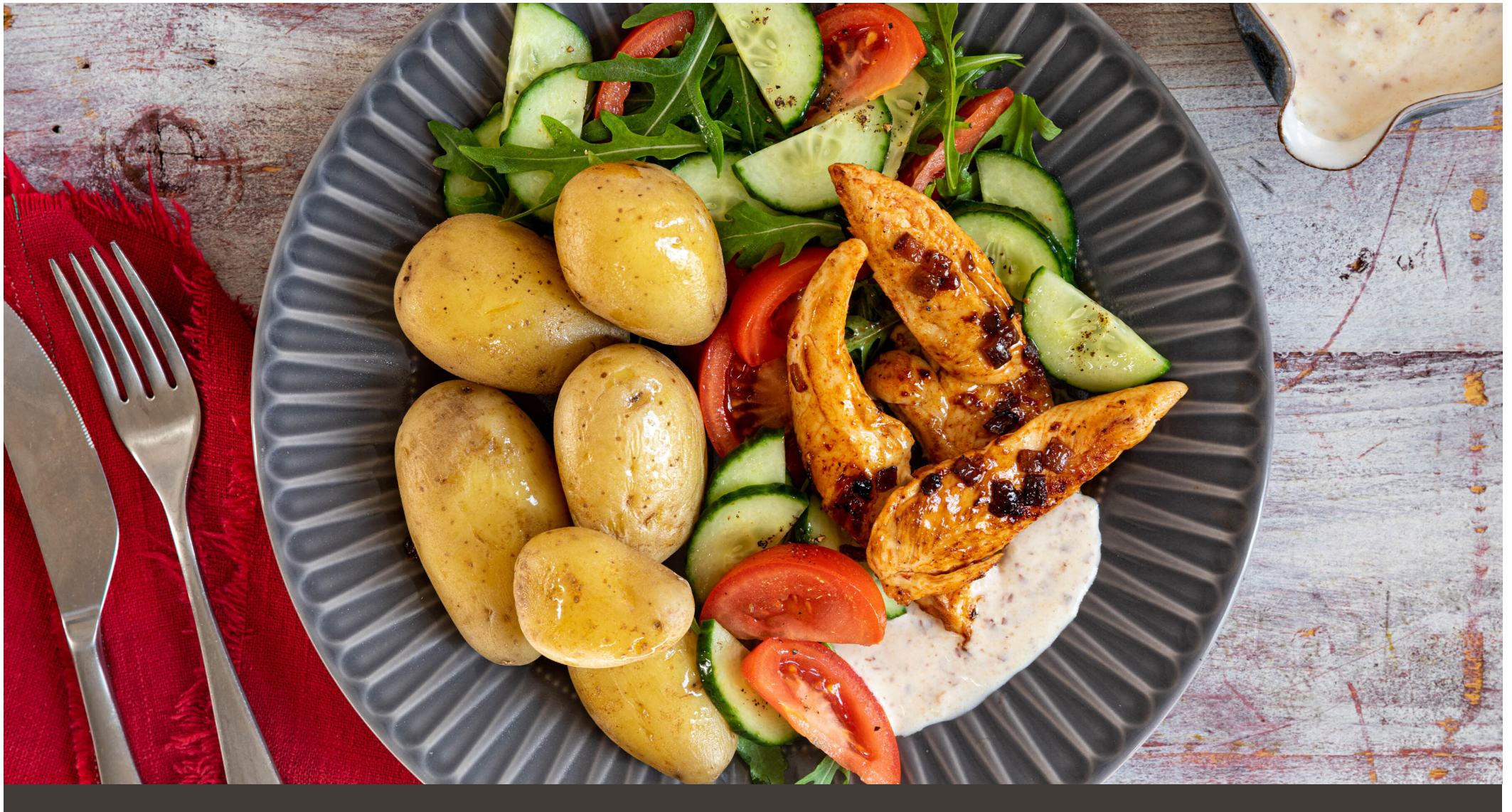




V: Bio-Cajun-Hähnchen und kleine Kartoffeln

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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

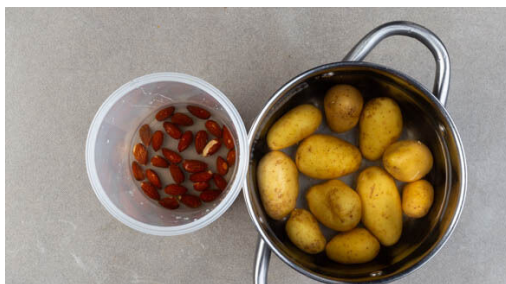
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

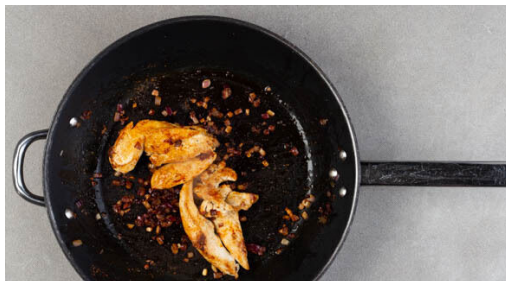
Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 59.3g, 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.



4. Fleisch braten

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.



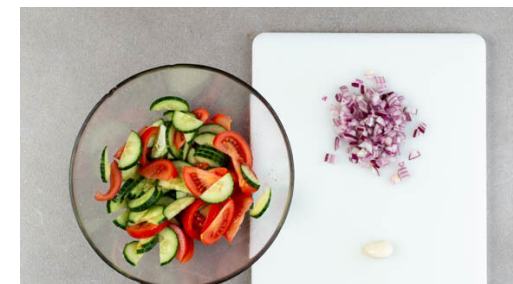
2. Dressing zubereiten

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



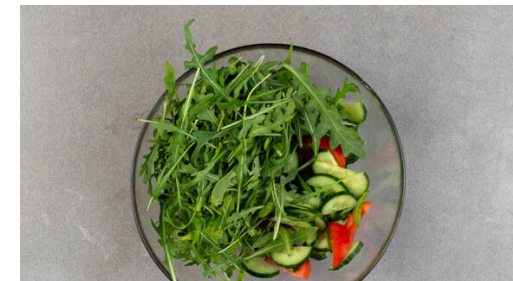
5. Sauce pürieren

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.



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 **Zwiebeln** 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.