



V3: Krosses BBQ-Bio-Hähnchen

mit fruchtigem Kartoffel-Dill-Salat



30-40min



3-4 Personen

Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit rauchiger BBQ-Sauce gewürzt und dadurch richtig schön aromatisch. Dazu schnippeln wir einen köstlichen Kartoffelsalat mit fruchtigem Apfel und frischem Dill. Das ist feine Feierabendküche, wie sie alle lieben!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 10g Dill
- 1 Apfel
- 1 große Gurke
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 56.3g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser abgedeckt zum Kochen bringen und in 10-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Dressing zubereiten

Die **Schalotten**, den **Dill**, die **Apfelstücke**, die **Gurkenwürfel mit der Flüssigkeit**, den **Joghurt** und 3EL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



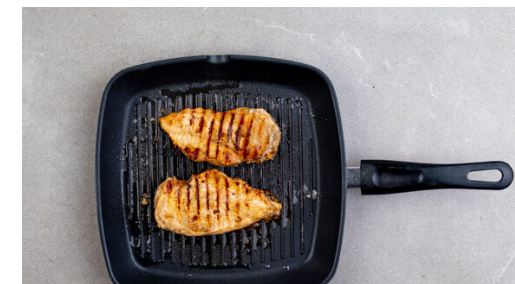
2. Schalotten schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Apfel** in 1-2cm große Stücke schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



5. Kartoffelsalat mischen

Die **Kartoffeln** gut mit dem **Dressing** vermengen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 3EL Pflanzenöl und 2 kräftigen Prise Salz einreiben. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und weitere 1-2Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat** noch einmal gut mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Kartoffel-Dill-Salat** anrichten und servieren.