



Jerk-Hähnchen auf Kartoffel-Käse-Stampf

mit Mais und gegrillter Paprika



ca. 35min



2 Personen

Kartoffelpü ist immer gut. Wenn es dann noch mit Käse vercremigt und mit Mais verknackigt wird, ist es noch besser – und eine würdige Unterlage für saftiges Hähnchenfilet mit raffinierter Würznote! Ebenfalls an Bord: klassische rote Röstpaprika. Diese Kombination verdient unser aller Applaus und schweigend mampfende Ehrfurcht. Ahoi!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Paprika
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose Mais
- 75g geriebener Cheddar ¹

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ¹
- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 76.9g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 240°C vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 10-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warmhalten.



4. Kartoffeln stampfen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen. Die **Kartoffeln** mit dem **Mais**, dem **Käse**, 100ml Milch, 1EL Butter, 1 kräftigen Prise Salz und reichlich Pfeffer zu einem cremigen **Püree** stampfen, ggf. esslöffelweise **Kochwasser** zugeben. **Tipp:** Wer mag, kann den **Mais** auch erst nach dem Stampfen untermengen.



2. Paprika grillen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech ohne Backpapier (siehe Schritt 6) legen. Mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der oberen Schiene 7-10Min. im Ofen grillen, bis die Haut der **Paprika** leicht gebräunt ist.



5. Anrichten & servieren

Die **Paprika** und **je 2 Filets** auf dem **Kartoffel-Käse-Stampf** anrichten und servieren.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **je 2 flache Filets** schneiden und mit **beiden Gewürzmischungen** sowie 1EL Olivenöl einreiben. Die fertig **gegrillte Paprika** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Filets** auf dem Blech verteilen und 6-7Min. grillen, bis sie gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Heißer als die Hölle

Backpapier ist eine sehr nützliche Sache. Allerdings handelt es sich, wie der Name erfolgreich suggeriert, um Papier. Und dass Papier brennen kann, das haben wir wohl alle schon ausprobiert. Deshalb: Wenn die Grillfunktion bemüht wird, vorsichtshalber auf das Backpapier verzichten, ggf. lieber das Blech ein bisschen einfetten. Sicherheit geht nämlich immer vor.