



Kräuter-Grillhähnchen auf Kartoffelsalat

mit knackigem Fenchel und Sellerie



20-30min



2 Personen

Dass Hähnchen, Kartoffeln und Gemüse zusammenpassen, wissen wir bereits durch das klassische 3-Komponenten-Gericht aus der Kantine oder der Mensa. Heute stellen wir die Zutaten einmal neu zusammen: Das Hähnchen bekommt eine aromatische Kräuterkruste und das frische Gemüse sorgt im Kartoffelsalat für den richtigen Biss. Von der Mensa-Mahlzeit zum Genießer-Gericht – ein gelungenes Upgrade!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stangensellerie ¹
- 25g Walnusskerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ²
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 46.6g, Kohlenhydrate 42.7g, Eiweiß 37.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** ca. 0,5cm dünn ist. Mit 1EL Olivenöl, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen (Grill-) Pfanne ohne weiteres Öl bei mittlerer Hitze 5-6Min. auf einer Seite braten, bis es gleichmäßig gebräunt ist (und ggf. Grillstreifen hat). Das **Fleisch** wenden und weitere 4-5Min. braten, bis es gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen, dann schräg in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



4. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** längs halbieren und von der Spitze zum Strunk in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden; der harte Teil des Strunks wird nicht verwendet. Den **Sellerie** schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken und mit dem **Fenchel** und dem **Sellerie** vermischen.



5. Fertigstellen & servieren

3EL Mayonnaise, 1TL Senf, 1EL (Weißwein-)Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer, ½TL Zucker und die **restliche Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren und zum **Gemüse** geben. Die **Kartoffeln** und **1-2EL Kochwasser** zugeben und alles vermischen, ggf. esslöffelweise weiteres **Kochwasser** zufügen. Den **Kartoffelsalat** auf Teller geben und das **Fleisch** darauf anrichten.



6. Mal mehr, mal weniger

Wer einen sanfteren Fenchelgeschmack bevorzugt, kann die Fenchelstreifen für ca. 3Min. mit den Kartoffeln kochen, bevor sie in den Salat gegeben werden. Wenn man dagegen noch mehr Fenchel auf seinem Teller sehen möchte, kann man den Salat mit den abgezupften Spitzen des Fenchelgrün garnieren.