



Würziges Bio-Hähnchenschnitzel

mit lauwarmem Kartoffel-Bohnen-Salat



20-30min



2 Portionen

Wer mag, kann das saftige Bio-Hähnchen, das mit BBQ-Sauce verfeinert wird, natürlich auch auf dem Grill zubereiten. Aber auch wenn man es in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne brät, wird es einfach köstlich! Dazu gibt es einen lauwarmen Kartoffelsalat mit knackigen grünen Bohnen, Gurke und frischer Petersilie. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 100g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 10g Petersilie
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ³
- 1½EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

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

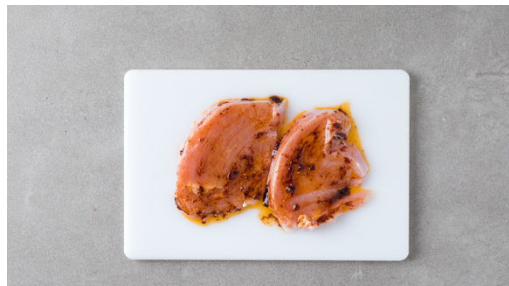
Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 40.2g



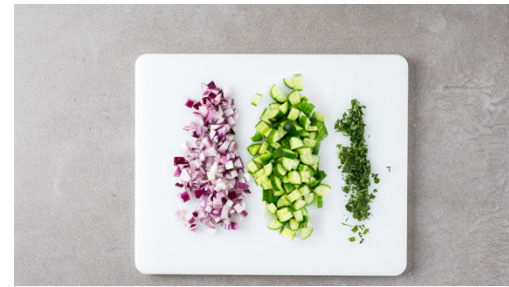
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in ca. 15Min. bissfest garen. Die **grünen Bohnen** putzen, halbieren und während der letzten 8-10Min. zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



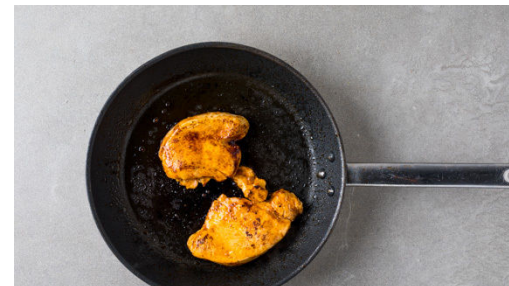
4. Fleisch würzen

Die **Fleisch** horizontal halbieren und rundum mit **½EL BBQ-Sauce** und **½EL Pflanzenöl** einreiben.



2. Salat vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurke** in 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.



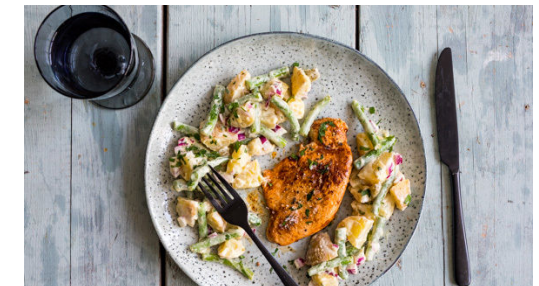
5. Fleisch garen

Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und das **Fleisch** auf jeder Seite 1-2Min. grillen. Evtl. ein wenig mehr Öl dazugeben, falls die Pfanne keine Antihafbeschichtung hat. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit der **restlichen_BBQ-Sauce** bestreichen und erneut auf jeder Seite 1-2Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Salat mischen

1½EL Mayonnaise und 2EL Senf mit 2EL hellem Essig und 1-2EL Wasser verrühren, dann die **Zwiebeln**, die **Gurken** und ca. **¾ der Petersilie** untermengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** untermengen und den **Salat** bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Kartoffel-Bohnen-Salat** nach Belieben erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **BBQ-Hähnchenschnitteln** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.