



Hähnchenbrust mit Knoblauchsauce

und warmem Kartoffel-Bohnen-Salat



20-30min



2 Personen

Nicht nur Familien wissen es schon längst: Feine Hausmannskost ist immer wieder der Hit! Heute gibt es zartes Hähnchen, das mit einer cremig-würzigen Sauce, grünen Bohnen und kleinen Kartoffelchen serviert wird. Ein Gericht, das garantiert glücklich macht!

- 500g Drillinge
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stück Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen edelsüßes
Paprikapulver
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen Senf ¹⁰

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 765kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 48.7g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Drillinge** waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen rösten.



Den **Knoblauch** mit der **1/2 der sauren Sahne** und 100ml Wasser ablöschen und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen lassen und mit **1/2TL Paprikapulver**, 1/2TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. blanchieren, dann abgießen und kalt abschrecken. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Senf** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den **Knoblauch** in der Pfanne ca. 30Sek. anbraten, dabei darauf achten, dass er nicht braun wird.



Die **Bohnen** und die **Drillinge** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Käse** in die **Sauce** rühren und das **Fleisch** mit der **Sauce** auf Tellern anrichten. Den **Kartoffel-Bohnen-Salat** daneben platzieren und servieren.