



Hähnchenbrust mit Knoblauchsauce

und warmem Kartoffel-Bohnen-Salat



20-30min



3-4 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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 611kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 46.2g, Eiweiß 43.6g



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 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 25Min. im Ofen rösten.



Den **Knoblauch** mit der **sauren Sahne** und 200ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen lassen und mit **1TL Paprikapulver**, 1TL 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, **jeweils** 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 3EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL Senf** sowie Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker ein **Dressing** anrühren.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.