

Gegrilltes Hähnchen mit Oliven

dazu grüne Bohnen und Röstkartoffeln



20-30min



2 Personen

Saftiges Hähnchen, knusprige Kartoffeln aus dem Ofen und knackige grüne Bohnen werden mit einer raffinierten Vinaigrette mit Oliven, Schalotten, Petersilie, Senf und Zitrone serviert. Ein Gericht, das voller Aromen steckt und satt und zufrieden macht!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Schalotte
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne oder Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

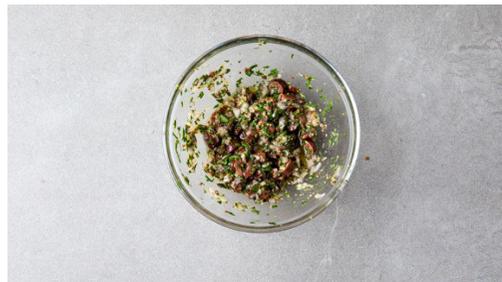
Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 45.3g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren und jede Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten.



4. Vinaigrette vorbereiten

Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Oliven** grob hacken und mit den **Schalotten**, der **Petersilie**, dem **restlichen Senf**, **1TL Zitronensaft**, 1-2TL Olivenöl und 2-3TL Wasser vermengen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in *2 gleich große Stücke* schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



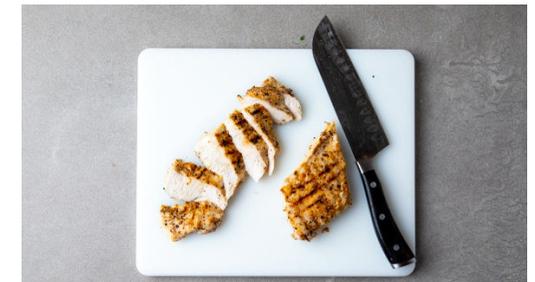
5. Vinaigrette verfeinern

Die ausgetretenen **Bratensäfte** unter die **Olivenvinaigrette** rühren.



3. Bohnen garen

Die **Zitrone** abreiben, halbieren und auspressen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anbraten, dann 3EL Wasser hinzugeben und abgedeckt in 4-5Min. bissfest garen. **1TL Senf** und **1TL Zitronenabrieb** unterrühren und die Flüssigkeit bei starker Hitze ohne Deckel wegköcheln lassen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** leicht schräg in Tranchen schneiden und mit den **Bohnen** und den **Kartoffeln** anrichten. Nach Belieben mit der **Olivenvinaigrette** garnieren und servieren.