



BBQ-Hähnchenschnitzel

mit lauwarmem Kartoffel-Bohnen-Salat



20-30min



2 Personen

Wer mag, kann das saftige 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Minigurke
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 2 Päckchen Senf¹⁰
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in ca. 15Min. bissfest garen. Die **grünen Bohnen** putzen, halbieren und während der letzten 5-8Min. zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



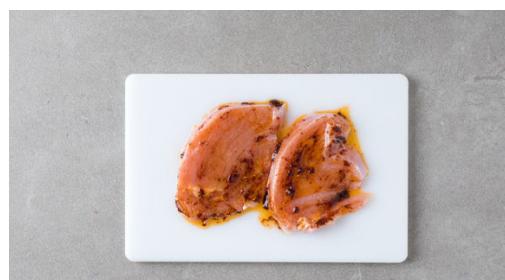
2. Salat vorbereiten

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



3. Salat mischen

Die **Mayonnaise**, den **Senf**, 2EL (hellen) Essig und 1-2EL Wasser mit den **Zwiebeln**, den **Gurken** und ca. **3/4 der Petersilie** verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** untermengen und den **Salat** bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Fleisch würzen

Die **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **2 gleich große Schnitzel** halbieren und mit **1TL BBQ-Sauce** sowie 1TL Pflanzenöl einreiben.



5. Fleisch garen

Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und die **Schnitzel** auf jeder Seite 1-2Min. grillen. Evtl. ein wenig mehr Öl dazugeben, falls die Pfanne keine Antihaftbeschichtung hat. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit der restlichen **BBQ-Sauce** bestreichen, in eine Auflaufform geben und weitere 3-4Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Anrichten und servieren

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