

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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Bohnen auch länger garen.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 43.0g



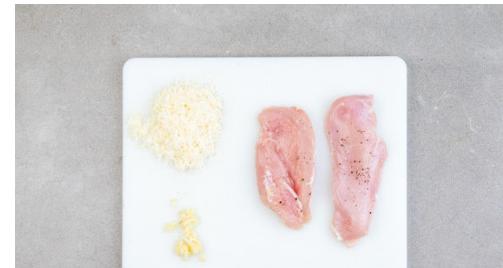
1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** 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.



4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** mit der **sauren Sahne** und 200ml Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen lassen und mit **1TL Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen.



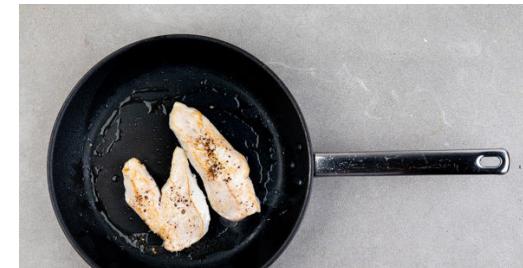
2. Zutaten vorbereiten

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.



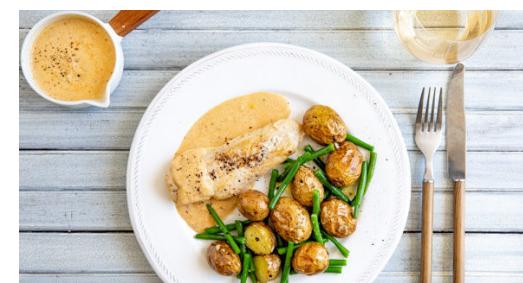
5. Bohnen kochen

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 5-7Min. blanchieren, dann abgießen und kalt abschrecken. Aus 3EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL Senf** sowie Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker ein **Dressing** anrühren.



3. Fleisch braten

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.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnen** und die **Kartoffeln** 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.