



## Würzig-krosses Bio-Hähnchenfilet

mit fruchtigem Kartoffel-Dill-Salat



30-40min



2 Portionen

Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit rauchiger BBQ-Sauce gewürzt und dadurch richtig schön aromatisch. Dazu schnippeln wir einen köstlichen Kartoffelsalat mit fruchtigem Apfel und frischem Dill. Das ist feine Feierabendküche, wie sie alle lieben!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 10g Dill
- 1 Apfel
- 1 Gurke
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Joghurt <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- ca. 2EL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- Sieb

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

## Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

## Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 495kcal, Fett 12.6g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 32.3g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser abgedeckt zum Kochen bringen und in 10-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



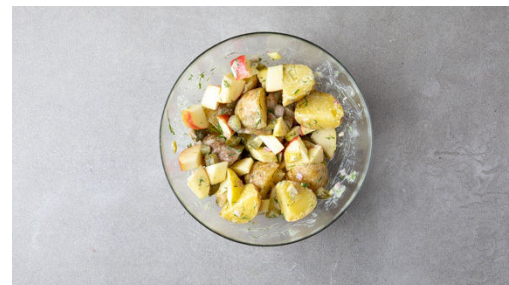
### 4. Dressing zubereiten

Die **Schalotten**, den **Dill**, die **Apfelstücke**, die **Gurkenwürfel mit der Flüssigkeit**, die **½ des Joghurts** und 2EL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



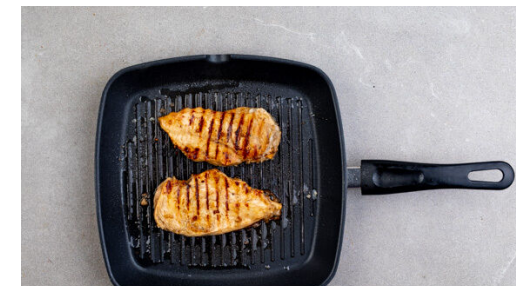
### 2. Schalotte schneiden

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Apfel** in 1-2cm große Stücke schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



### 5. Kartoffelsalat mischen

Die **Kartoffeln** gut mit dem **Dressing** vermengen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz einreiben. In einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. 2EL Ketchup mit ½TL Senf, ½TL Essig und ca. der **½ des Paprikapulvers** verrühren und von beiden Seiten auf das **Fleisch** streichen. Weitere 1-2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Salat** noch einmal gut mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Kartoffel-Dill-Salat** anrichten und servieren.