



BBQ-Hähnchenschnitzel

mit lauwarmem Kartoffel-Bohnen-Salat



20-30min



4 Portionen

Wer mag, kann das saftige Hähnchen, das mit einer fix angerührten 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 Radieschen und frischen Kräutern. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Gurken
- 2 Bund Radieschen
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 500g grüne Bohnen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Senf ²
- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Senf** (2).

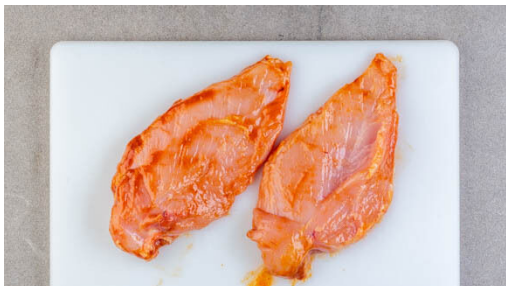
Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 38.6g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in ca. 15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



4. Fleisch würzen

Während die **Bohnen** grillen, für die **BBQ-Sauce** 4EL Ketchup mit dem **Paprikapulver** und 1EL hellem Essig verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Senf hinzufügen. Das **Fleisch** horizontal halbieren und rundum mit **1EL BBQ-Sauce** und 1EL Pflanzenöl einreiben.



2. Gemüse schneiden

Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurken** in 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und mit dem **Schnittlauch** grob schneiden. Die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden.



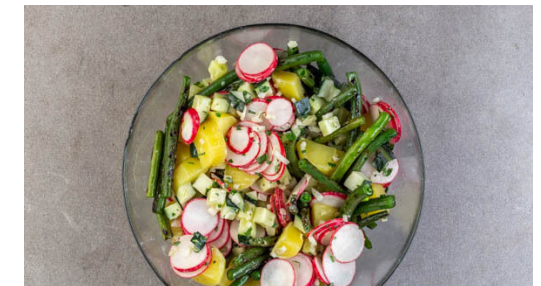
5. Fleisch grillen

Das **Fleisch** in der heißen Grillpfanne auf jeder Seite bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. grillen. Evtl. etwas mehr Öl dazugeben, falls die Pfanne keine Antihafbeschichtung hat. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit der **restlichen BBQ-Sauce** bestreichen und erneut auf jeder Seite 1-2Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Bohnen grillen

Die **grünen Bohnen** mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in der heißen Grillpfanne 4-7Min. unter mehrmaligem Wenden grillen, bis die **Bohnen** gar und appetitlich gebräunt sind. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



6. Salat mischen

3EL Mayonnaise, 4EL Senf, 4EL hellen Essig und 2-3EL Wasser verrühren und die **Zwiebeln**, die **Gurken**, die **Radieschen** und $\frac{3}{4}$ der **Kräuter** untermengen. Die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** untermengen und den **Salat** gut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit den **BBQ-Hähnchenschnitteln** anrichten und mit den **übrigen Kräutern** garniert servieren.