



BBQ-Hähnchenschnitzel

mit lauwarmem Kartoffel-Bohnen-Salat



20-30min



2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 250g grüne Bohnen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Senf ²
- 1½EL 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 621kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 38.8g



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.



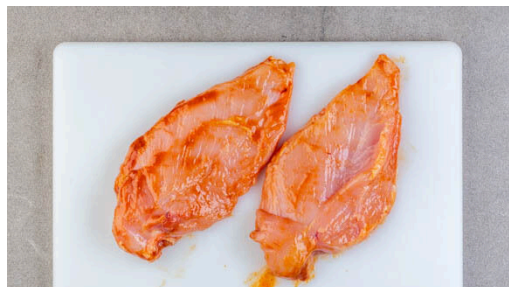
2. Gemüse schneiden

Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurke** 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.



3. Bohnen grillen

Die **grünen Bohnen** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 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.



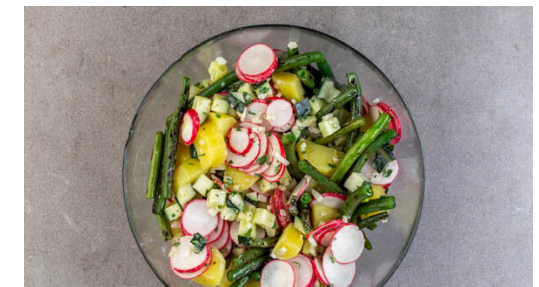
4. Fleisch würzen

Während die **Bohnen** grillen, für die **BBQ-Sauce** 2EL Ketchup mit der **½ des Paprikapulvers** und ½EL hellem Essig verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Senf hinzufügen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und rundum mit **½EL BBQ-Sauce** und ½EL Pflanzenöl einreiben.



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.



6. Salat mischen

1½EL Mayonnaise, 2EL Senf, 2EL hellen Essig und 1-2EL Wasser verrühren und die **Zwiebeln**, die **Gurken**, die **Radieschen** und **¾ 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.