MARLEY SPOON



Würzig-krosses Bio-Hähnchenfilet

mit fruchtigem Kartoffel-Dill-Salat

30-40min 4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 10g Dill
- 1 Apfel
- 2 Gurken
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Joghurt [1]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- ca. 3½EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 484kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 32.4g



1. Kartoffeln kochen

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



2. Schalotten schneiden

Die **Schalotten** 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 **Gurken** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. In einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten. 4EL Ketchup mit 1TL Senf, 1TL Essig und dem **Paprikapulver** verrühren und von beiden Seiten auf das **Fleisch** streichen. Weitere 1–2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist.



4. Dressing zubereiten

Die **Schalotten**, den **Dill**, die **Apfelstücke**, die **Gurkenwürfel mit der Flüssigkeit**, den **Joghurt** und 3EL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



5. Kartoffelsalat mischen

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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**