



## Glasiertes Hähnchenbrustfilet

an Kartoffel-Bohnen-Salat mit Apfel und Dill



20-30min



3-4 Personen

Die Grillsaison ist zwar noch nicht offiziell eröffnet, aber wir können ja schon mal ein bisschen üben: Unsere Köchin Jennifer hat sich einen leckeren Salat aus knackigen Bohnen, Kartoffeln und fruchtig-süßlichem Apfel ausgedacht, der mit einem frischen Joghurt-Dill-Dressing angemacht wird – die perfekte Begleitung für unser goldbraun gebratenes Hähnchenfilet mit Senfnote. Die Grillsaison kann definitiv kommen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung breite Bohnen
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 3 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 10g Dill
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Äpfel

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 40.1g



**1. Kartoffeln & Bohnen garen**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** in ca. 4cm große Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und 7-8Min. kochen. Die **Bohnen** zugeben und 4-6Min. mitkochen, bis das **Gemüse** gar ist. In einem Sieb abtropfen lassen.



**4. Joghurtdressing anrühren**

Den **Joghurt**, die **Gurken**, die **Schalotten**, den **Dill** und den **restlichen Senf** mit 2EL Mayonnaise, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen.



**2. Fleisch braten**

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 2 Prisen Salz bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. 2EL Honig und **2/3 des Senfs** dazugeben und das **Fleisch** darin ca. 1Min. lang wenden, bis es gleichmäßig von der **Honig-Senf-Sauce** bedeckt ist.



**3. Zutaten vorbereiten**

In der Zwischenzeit die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



**5. Salat mischen**

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Kartoffeln**, die **Bohnen** und die **Apfelwürfel** mit dem **Joghurtdressing** vermengen.



**6. Anrichten und servieren**

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Kartoffel-Bohnen-Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **glasierten Hähnchenbrustfilet** servieren.