



Brathähnchen mit Kartoffel-Pesto-Salat und Buschbohnen

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Hähnchenwürzsalz	
Kartoffeln, vorw. festk	1 kg
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Bio-Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 Esslöffel
Zucker	
Röstzwiebeln	4 Esslöffel
Stangenbohnen	400 g
Öl	2 Esslöffel
Butter	4 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, mit dem Hähnchengewürz einreiben und zum Marinieren beiseitestellen.

Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp bedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. zugedeckt weich garen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Petersilie und gehackten Knoblauch mit Olivenöl mischen. Pesto mit Salz und Zucker abschmecken und zum Durchziehen beiseitestellen.

Bohnen waschen, trockenschütteln und lediglich die äußersten Enden dünn abschneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese mit einem Schaumlöffel entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser erneut aufkochen und Bohnen darin ca. 4–5 Min. bissfest garen.

Kartoffeln längs vierteln, in einer Schüssel mit Pesto mischen und mit 2 Salz nachwürzen. Bohnen in das Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Fleisch danach in eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 5–6 Min. fertig garen. Brathähnchen anschließend in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen.

Derweil Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben, erhitzen und Bohnen darin warmschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Pesto-Salat, Bohnen und Brathähnchen auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Kartoffeln sollten leicht von einem Messer rutschen, wenn Du sie anstichst.
Nach Belieben kannst Du sie nach dem Kochen natürlich auch schälen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	867 kcal		
Kohlenhydrate	58 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	40 g	Fette	54 g