Brathähnchen mit Kartoffel-Pesto-Salat und Buschbohnen

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucker	
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Röstzwiebeln	4 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Buschbohnen	400 g
Salz	
Petersilie, frisch	30 g
Olivenöl	2 EL
Öl	1 EL
Butter	1 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenwürzsalz	

Zubereitung

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

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

3. 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.

4. 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.

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

6. 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.

7. Derweil Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben, erhitzen und Bohnen darin warmschwenken. 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	550 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	30 g