



Gebratenes Hähnchen mit Pesto-Kartoffel-Salat und frischen Bohnen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

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 EL
Zucker	
Buschbohnen	400 g
Öl	2 EL
Butter	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Schaumlöffel

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, 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, trocken schütteln, 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, abtropfen lassen 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 Prisen Salz nachwürzen. Bohnen in das Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

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

7. Derweil Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben, erhitzen und Bohnen darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Pesto-Salat, Bohnen und Hähnchen 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	734 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	41 g