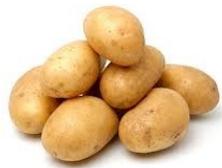


Hähnchenbrustfilet in Honig-Zitronen-Marinade

Zutaten für 2 Personen:

- 600g Kartoffeln
- 200g Buschbohnen
- 100g Sahnejoghurt
- 10g Honig
- 250g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 10g Petersilie/Rosmarin
- Öl, Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung :

- 1) Hälfte des Knoblauchs abziehen und fein hacken. Zitrone gut waschen, 1TL Schale abreiben und Zitrone in 6 Spalten schneiden. Nadeln vom Rosmarin abzupfen und fein hacken. Zitronenabrieb, Saft von 2 Spalten, gehackten Rosmarin und Knoblauch mit Honig, 0,5EL Öl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verrühren. Hähnchenbrustfilet in der Marinade wenden und für 5min ziehen lassen.
- 2) Gewaschene ungeschälte Kartoffeln in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Diese in einer großen Schüssel mit 1TL Paprika, 1EL Öl, Pfeffer und Salz vermengen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, dabei Platz für eine kleine Auflaufform lassen und für 20-25min im vorgeheizten Ofen backen.
- 3) In einem großen Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Enden der Bohnen abschneiden, diese in das kochende Wasser geben und 8min bissfest garen. Am Ende der Garzeit Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 4) In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen und marinierte Hähnchenbrust darin je Seite ca.1-2min goldbraun anbraten. Dann die Filets aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Auflaufform geben. Diese mit in den Ofen stellen und in den letzten 12-14min fertig garen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.
- 5) Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte in einer kleinen Schüssel mit Sahnejoghurt, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren. Bohnen unter Zugabe von 0,5EL Öl für 2-3min in der Pfanne rösten.
- 6) Hähnchenbrustfilets und Kartoffeln auf Tellern neben den Bohnen anrichten, mit restlicher Petersilie toppen und zusammen mit Dip und Zitronenspalten genießen.

*Guten
Appetit*