



Mexikanische Hähnchenbrust

mit Paprika-Kidneybohnen-Salat



20-30Min.



3-4 Personen

Heute geht es besonders aromatisch zu auf deinem Teller! Das saftige Hähnchen wird mit einer raffinierten Marinade gewürzt, die du mit einer ganz zauberhaften Blüten-Gewürzmischung mit Sonnenblumen, Ringelblumen und Rosenblüten abschmeckst. Der begleitende Paprika-Bohnen-Salat gewinnt durch frischen Dill. Ungewöhnlich. Und ungewöhnlich gut!

Was du von uns bekommst

- Karotten
- Gewürz-Blüten-Mischung
- Kidneybohnen
- rote Paprika
- frischer Dill
- rote Zwiebel
- Stangensellerie ⁹
- Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 17.6g, Eiweiß 49.3g, Kohlenhydrate 34.9g



1. Hähnchen marinieren

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ca. **1/2 der Gewürzmischung** mit 1-2EL Olivenöl verrühren, die **Hähnchenbrüste** gut mit dem **Gewürzöl** einreiben und ca. 5-8Min. zum Marinieren beiseitestellen.



2. Bohnen abspülen

Die **Kidneybohnen** in einem Sieb gut mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



3. Zwiebel vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Die **Selleriestange** in schräge, dünne Ringe schneiden.



5. Hähnchen braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das **Hähnchen** von jeder Seite 1-2Min. kross und goldbraun anbraten. Anschließend mit Salz würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in ca. 10-12Min. fertig garen.



6. Salat finishen

Den **Dill** ohne die harten Stängel fein hacken und mit den **Kidneybohnen**, den **Zwiebeln**, den **Karotten**, der **Paprika** und dem **Sellerie** vermischen. Den **Salat** mit dem **restlichen Gewürz nach Geschmack**, 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig und Salz abschmecken. Das **Hähnchen** in Tranchen aufschneiden und mit dem **Salat** servieren.