



## 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 <sup>9</sup>
- 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**