

2A Meat

Kartoffelpüree mit Hähnchenfilet und grünen Bohnen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchen mit dem Olivenöl und den getrockneten Kräutern marinieren. Ca. 10 Minuten abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen. In der Zwischenzeit das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und mit einem EL geschmolzener Butter vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die grünen Bohnen ca. 15-20 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und das Hähnchen rundherum goldbraun und gar grillen. Mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 200 g grüne Bohnen
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Rosmarin
- [ ] Prise Thymian
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**399 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**9 g**
Eiweiß	**33 g**