



BASF

We create chemistry

Gebratene Hähnchenbrust mit würzigen Quetschkartoffeln, geröstetem Blumenkohl, Kichererbsen-Dressing und Koriander



30 Minuten



4 Personen



Fleisch

Zutaten

- 4 Stk. Hähnchenbrust
- Cajun
- 800 g Kartoffeln
- 1 cm Stk. Ingwer
- ½ TL Raz el Hanout
- 2 Knoblauchzehen
- Cayenne
- ¼ Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 50 g Kichererbsen, gegart
- 1 TL Sesampaste
- 20 ml Olivenöl
- 5 ml Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- 100 ml Leitungswasser
- Korinder Frisch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- 1) Die Hähnchenbrust trocken tupfen und mit etwas Cajun würzen. In etwas Öl in der Pfanne beidseitig scharf anbraten, hitze reduzieren und garen.
- 2) Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Zwiebel, Raz el Hanout, Cayennepfeffer und Rapsöl zu einer Gewürzpaste mixen.
- 3) Die Kartoffeln in kochendem Wasser garen. Diese anschließend mit der Gewürzpaste marinieren und zerquetschen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 240°C für ca. 10 Min. rösten.
- 4) Den Blumenkohl putzen und die Rösschen vom Strunk lösen. Diese in kochendem Wasser garen und anschließend in der Pfanne scharf anbraten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Aus Kichererbsen, Sesampaste, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Wasser ein Dressing herstellen.
- 6) Den Koriander waschen und fein hacken.
- 7) Zum Anrichten die gebratene Hähnchenbrust mit würzigen Quetschkartoffeln, geröstetem Blumenkohl auf den Teller geben, das Dressing darüber verteilen und mit dem Koriander garnieren.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Quetschkartoffeln sind ein echter Hingucker und eignen sich in allen Variationen zum Grillen, als Beilage oder als Salat. Man kann sie klassisch oder ausgefallen würzen, lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf.

