



# Hähnchen&shy;brustfilet mit Backkartoffeln

Einfaches und leichtes Hähnchen-Brust-Gericht.

## Zutaten

Menge	Zutat
250 g	Kartoffeln festkochend
250 g	Karotten
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Zitronenschale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
300 g	Hühner Schnitzel
50 g	Frischkäse
1 Stk	Knoblauchzehe
1 TL	Rosmarin
100 g	Spargel
etwas	Koch Spray

## Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

**Vorbereitung (30 Minuten)**

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	1.	250 g Kartoffeln festkochend und 250 g Karotten waschen, bürsten und in eine große feuerfeste Form geben und mit etwas Koch Spray einsprühen. 2 Zweige Rosmarin dazugeben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Das Ganze nun rund 15 Minuten bei 200°C im Backrohr rösten.
<b>Hähnchen (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	2.	300 g Hühner Schnitzel waschen, trocken tupfen und etwas klopfen. 50 g Frischkäse 1 TL Zitronenschale 1 Stk Knoblauchzehe und 1 TL Rosmarin in einer Schüssel gut vermischen und damit die Hühner-Filets füllen, zusammenklappen und feststecken.
<b>Hähnchen backen (20 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	3.	Die Form aus dem Backrohr nehmen und die vorbereiteten Hähnchen-Filets darauf betten mit etwas Koch Spray einsprühen und weitere 15 Minuten im Backrohr rösten.
<b>Spargel (20 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	4.	100 g Spargel waschen und auf dem bereits gebackenen Hähnchen-Filets verteilen und weitere 20 Minuten backen bis das Fleisch durch ist.

## Tipp

Anstelle von Rosmarin kann man auch Thymian nehmen.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

- **Schwierigkeit**

Leicht

- **Zeitkategorie**

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

1 Stunde 20 Minuten



Besuch

• Nährwert

• Preiskategorie

• Punkte

0