Hähnchenbrustfilet 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
Koch Spray

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Vorbereitung (30 Minuten)
☐
1.

250 g 250Kartoffeln festkochend und
250 g 250Karotten waschen, bürsten und in eine große feuerfeste Form geben und mit Koch Spray einsprühen.
2 Zweige 2Rosmarin dazugeben und mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer würzen. Das Ganze nun rund 15 Minuten bei 200°C im Backrohr rösten.

Hähnchen (10 Minuten)
☐
2.

300 g 300Hühner Schnitzel waschen, trocken tupfen und etwas klopfen.
50 g 50Frischkäse
1 TL 1Zitronenschale
1 Stk 1Knoblauchzehe und
1 TL 1Rosmarin in einer Schüssel gut vermischen und damit die Hühner-Filets füllen, zusammenklappen und feststecken.

Hähnchen backen (20 Minuten)
☐
3.

Die Form aus dem Backrohr nehmen und die vorbereiteten Hähnchen-Filets darauf betten mit
Koch Spray einsprühen und weitere 15 Minuten im Backrohr rösten.

Spargel (20 Minuten)
☐
4.

100 g 100Spargel 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
- Besuch
- Drucken
- PDF

Schwierigkeit

Leicht

- ### Bewertung

  Keine Bewertung

- ### Zeitkategorie

- ### Zeit

  1 Stunde 20 Minuten

- ### Nährwert

- ### Preiskategorie

- ### Punkte

  0

Zurück zur Liste

-