



Gebratenes Hähnchen mit Parmesan-Kartoffelpüree und Tomatensalat

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Schalotten	2 St.
Strauchtomaten	8 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	40 g
Zucker	
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Butter	4 EL
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. In einer Schüssel Knoblauch, Hähnchen, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und zum Marinieren der Hähnchenbrust beiseitestellen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
3. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strünke entfernen und würfeln.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 10–12 Min. rundherum braten. Dabei gelegentlich wenden.
5. Mittlerweile Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. In einer Schüssel Minze, Schalotten und Tomaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und Balsamicoessig abschmecken.
6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, 4 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree stampfen. Parmesan und Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Gebratenes Hähnchen mit Kräuter-Parmesan-Kartoffelpüree und Tomatensalat auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	683 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	33 g