




# Gebratenes Hähnchen mit Spinat an Sahne-Weißweinsauce auf Hasselback-Kartoffeln



 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Hähnchenbrustfilets      | 600 g  |
| Salz                     |        |
| Pfeffer, schwarz         |        |
| Rosenpaprika             |        |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg   |
| Öl                       | 4 EL   |
| Schalotten               | 2 St.  |
| Knoblauchzehen           | 1 St.  |
| Weißwein, trocken        | 200 ml |
| Schlagsahne              | 200 ml |
| Butter                   | 2 EL   |
| Blattspinat              | 300 g  |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und beiseitestellen.
2. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen und nur so tief einschneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
3. Hasselback-Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln, kräftig salzen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Min. backen.
4. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch, Schalotte und Paprika darin ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen.
5. Mit Weißwein ablöschen und auf hoher Stufe fast komplett einkochen lassen.

Schlagsahne dazugeben und die Rahmsauce auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln, sodass eine sämige Konsistenz entsteht.

6. Inzwischen in einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und das Hähnchen darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Hitze danach auf niedrige Stufe reduzieren und die Filets zugedeckt ca. 5–7 Min. fertig garen.

7. Mittlerweile Spinat waschen, trocken schleudern und zur Sahnesauce geben. Den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Hähnchen, Spinat und der Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 701 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 47 g     | Ballaststoffe | 4 g  |
| Eiweiß         | 40 g     | Fette         | 33 g |