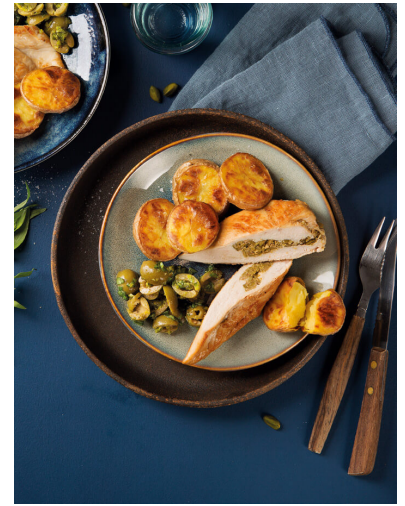




Gefüllte Hähnchenbrust mit Oliven-Pistazien-Salsa auf Röst-Kartoffeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Öl | 5 EL |
| Bio-Zitronen | 2 St. |
| Oliven, grün | 200 g |
| Butter | 2 EL |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Pistazien | 30 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Kartoffeln gründlich waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz und 2 EL Öl mischen. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Zitronen waschen, jeweils ca. 1 TL Schale fein abreiben, Zitronen halbieren und Saft auspressen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Ca. die Hälfte der Oliven fein hacken und in einer Schüssel mit der Hälfte des Zitronenabriebs und Salz vermengen.
4. In die Hähnchenbrust mit einem schmalen Messer eine Art Tunnel hineinschneiden und diese mit den gehackten Oliven füllen. In einer großen Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit 2 EL Zitronensaft ablöschen, 2 EL Butter zugeben und Hähnchen zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 6 Min. fertig garen.
5. Mittlerweile Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Pistazien grob hacken. Restliche Oliven längs vierteln (oder ebenfalls einfach

grob hacken). In der Schüssel Oliven, Pistazien, restlichen Zitronenabrieb, 1–2 EL Zitronensaft mit 4 EL Öl (idealerweise Olivenöl) mischen und mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken.

6. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Hähnchen und Oliven-Pistazien-Salsa auf Tellern anrichten und mit Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten klappt das Befüllen der Hähnchenbrustfilets mit den Händen, indem du die gehackten Oliven mit den Fingern immer etwas „nachstopfst“.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 720 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 50 g | Ballaststoffe | 7 g |
| Eiweiß | 39 g | Fette | 41 g |