



Roasted Chicken mit warmem Kartoffel-Brokkoli-Salat und Pestodressing



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Gewürz für Geflügel	1 TL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Brokkoli	1 St.
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Parmesan, gerieben	3 EL
Oliveöl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, kleine Auflaufform, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, mit Hähnchengewürz einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Kartoffeln gründlich waschen und vierteln. In einem Topf mit Salzwasser knapp bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese halbieren. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter fein hacken.
4. In einer Schüssel 1 TL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Petersilie und Parmesan mit Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Durchziehen beiseitestellen.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrust salzen und im Öl rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Das Fleisch danach in eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 8–10 Min. fertig garen.
6. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit einem Schaumlöffel entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser erneut aufkochen und Brokkoli darin ca. 4 Min. bissfest garen. Anschließend in einer Schüssel lauwarmen Brokkoli, Kartoffeln und zwei Drittel

des Pestos mischen. Mit einigen Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Kartoffel-Brokkoli-Salat und Hähnchen auf Tellern anrichten und mit restlichem Pesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	616 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g