Rosmarinhähnchen mit Parmesanpommes, Champignons und Kräuter-Knoblauch-Öl

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Petersilie, frisch	30 g
Salz	
Öl	3 EL
Champignons, weiß	350 g
Schalotten	1 St.
Butter	1 EL
Parmesan, gerieben	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Für die Marinade in einer Schüssel jeweils die Hälfte des Knoblauchs und des Rosmarins mit 1 EL Olivenöl und Pfeffer mischen.

2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Abständen von ca. 1 cm quer ein-, aber nicht durchschneiden. Das Fleisch mit der Marinade einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.

3. Kartoffeln waschen und in die Größe von Pommes schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech Pommes mit 1 EL Olivenöl vermengen, verteilen und im Ofen ca. 20–25 Min. goldgelb backen. Nach ca. 10 Min. wenden.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Petersilie, restlichen Knoblauch und 3 EL Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Rosmarinhähnchen darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf das Blech mit den Pommes legen und im Ofen ca. 8–10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.

6. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern, Stiele entfernen und vierteln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Pilze darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Schalotte, übrigen Rosmarin und Butter zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

7. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. In eine Schüssel Pommes geben und unter ständigem Schwenken nach und nach Parmesan und Salz untermischen. Rosmarinhähnchen mit Pommes und Champignons auf Tellern anrichten und mit Kräuter-Knoblauch-Öl und Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	668 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	34 g