

ONE-POT HÄHNCHENFILETS UND KARTOFFELN

Lecker

H MAGAZIN



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen und ein Rost in die Mitte des Ofens schieben. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln vierteln und den Knoblauch fein hacken. Die Hähnchenfilets abspülen und mit einem Küchenpapier abtrocknen. Feldsalat oder Babyspinat waschen und trocknen.

In einer ofenfesten Pfanne 4 EL Pflanzenöl erhitzen und darin die Hähnchenfilets von beiden Seiten goldbraun anrösten und dann herausnehmen. Nochmals 4 EL Pflanzenöl und Butter in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke, Zwiebel und Knoblauch 6 Minuten rundherum anrösten. Hähnchenfilets wieder in die Pfanne geben, Stärke in den Fond einrühren und Hühnerfond und Sahne angießen. Senf, Kräuter und Rauchpaprika einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne nun in den vorgeheizten Backofen stellen und Hähnchenfilets sowie Kartoffeln in 15-20 Minuten fertig garen. Zum Ende der Backzeit eine Garprobe machen und testen, ob die Kartoffeln weich sind.

Zum Servieren nochmals abschmecken, den Feldsalat oder Babyspinat unterheben und genießen.

ZUTATEN

800 g Hähnchenbrustfilet
800 g kleine Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Feldsalat oder Babyspinat
400 ml Kochsahne
800 ml Hühnerfond
1 EL Stärke
2 EL Dijonsenf
1 EL italienische Kräuter, getrocknet
1 TL Rauchpaprika
Salz
schwarzer Pfeffer
4 + 4 EL Pflanzenöl
2 EL Butter

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, ofenfeste (Servier)Pfanne