

Hähnchenbrustfilet in Sour-Cream-Panade mit Kartoffelecken

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets
1 Becher Sour Cream
120 g Semmelbrösel
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
700 g kleine Kartoffeln
200 g gemischter Salat
1 Teelöffel Knoblauchsatz
Olivenöl
Salz, Pfeffer

- 1 -

Backofen auf 200 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

- 2 -

Die Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und längs halbieren und (je nach Größe) vierteln.

- 3 -

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen. Gleichmäßig mit Olivenöl besprenkeln

und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Auf oberster Schiene backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind (ca. 25 Minuten).

- 5 -

Die Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischplattierer oder einem Nudelholz plattieren.

- 6 -

3 Esslöffel Sour Cream mit Knoblauchsatz und Pfeffer verrühren. Die Hälfte der Zitronenschale abreiben und unter die Creme mischen.

- 7 -

Die Filets gleichmäßig von beiden Seiten mit der Sour Cream einreiben und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

- 8 -

1 Esslöffel Olivenöl in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen und die Filets nacheinander ca. 4 Minuten von jeder Seite braten. Die fertigen Hähnchenbrustfilets im Ofen warmhalten.

- 9 -

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Salat waschen und abtropfen lassen.

- 10 -

Aus der restlichen Sour Cream, dem Schnittlauch, 2 Esslöffeln Zitronensaft und 1 Esslöffel Olivenöl ein

Hähnchenbrustfilet in Sour-Cream-Panade mit Kartoffelecken

Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat mischen.

- 11 -

Salat auf Tellern portionieren, die Filets darauflegen und zusammen mit den Kartoffelecken servieren.