

# Würzige Hähnchenfilets mit Spargel

Das Geheimnis dieses aromatischen Hähnchen ist der mediterrane Touch. Ein Hauch von Schärfe, ein wenig Rosmarin und getrocknete Tomaten. Einfach genial.

etwa 2 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Hähnchenfilets:

2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)  
100 g getrocknete Tomaten in Öl  
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic  
1 EL gehackter Rosmarin  
1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 geh. EL geriebener Parmesan

### Spargel:

500 g weißer Spargel  
Wasser  
Zucker  
Salz

### Rosmarin-Kartoffeln:

300 g neue kleine Kartoffeln  
Salz  
2 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Rosmarin

Wie bereite ich Spargel mit Hähnchenfilets zu?:

## 1 Kartoffeln vorbereiten:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 25 Min. gar kochen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 180 °C**  
**Heißluft etwa 160 °C**

## 2 Hähnchenfilets zubereiten:

Filets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine kleine Auflaufform geben. Tomaten abtropfen lassen. Eine Hälfte klein hacken, die andere Hälfte pürieren und mit Crème fraîche, Rosmarin und Gustin verrühren. Soße mit Salz, Pfeffer abschmecken und über die Filets geben. Parmesankäse darüberstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

**Einschub: Mitte**  
**Backzeit: etwa 35 Min.**



- 3 Spargel zubereiten:**  
Spargel schälen und in Wasser, mit Zucker und Salz in 10-15 Min. gar kochen.
  
- 4 Rosmarin-Kartoffeln zubereiten:**  
Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln unter Wenden darin anbraten. Kartoffeln mit Pfeffer und Rosmarin würzen.
  
- 5 Hähnchenfilets mit Spargel, Soße und Rosmarin-Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.**

