

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.**

