

Hähnchenbrustfilet mit Kartoffel-Gemüsekruste

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- Etwas Jodsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL Butter
- 2 Bio-Orangen
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Packung PFANNI Rösti die Knusprigen
- 50 g Parmesankäse
- 1 Eigelb
- 2 Schalotten
- 1 TL Zucker
- 100 ml Geflügelbrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- 80 g schwarze Oliven

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2156 kJ
Energie (Kilokalorien):	516 kcal
Fett:	24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	10 g
Kohlenhydrate:	26 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	5,8 g
Eiweiß:	45 g
Salz:	2,7 g

Zubereitung

1. 4 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Filets darin von beiden Seiten kräftig braun anbraten, herausnehmen und in eine Auflaufform setzen. 3 EL Butter in feine Stückchen schneiden, gut kühlen.

2. 2 Orangen heiß abspülen, trocken reiben und ca. ½ Orange fein abreiben. Von den Orangen ein Stück Schale spiralförmig sehr fein abschälen. Beide Früchte auspressen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Für die Kruste Lauch und Karotten putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen hobeln, bzw. schneiden. 1/2 Bund Petersilie abspülen und fein hacken. Pfanni Rösti-Teig mit Gemüsestreifen, abgeriebener Orangenschale, Petersilie, 50 g Parmesan und Eigelb vermischen. Mischung auf den Filets verteilen. Hähnchenbrustfilets mit Kartoffel-Gemüsekruste im heißen Ofen ca. 10 Minuten knusprig überbacken.

4. 2 Schalotten schälen, sehr fein würfeln und im heißen Bratfett glasig dünsten. 1 TL Zucker überstreuen und karamellisieren lassen. Mit Orangensaft und 100 ml Brühe ablöschen, Rosmarinzweig und Orangenschale zugeben und alles kräftig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin entfernen und übrige kalte Butter nach und nach unterschlagen. 80 g Oliven entsteinen, in der Sauce erhitzen. Hähnchenbrustfilets mit Kartoffel-Gemüsekruste und Sauce anrichten.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 40 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen