



Gebratenes Hähnchen mit Spinat an Sahne-Weißweinsauce auf Hasselback-Kartoffeln



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4 EL
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Weißwein, trocken	200 ml
Schlagsahne	200 ml
Butter	2 EL
Blattspinat	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und beiseitestellen.
2. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen und nur so tief einschneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
3. Hasselback-Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln, kräftig salzen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Min. backen.
4. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch, Schalotte und Paprika darin ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen.
5. Mit Weißwein ablöschen und auf hoher Stufe fast komplett einkochen lassen. Schlagsahne dazugeben und die Rahmsauce auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln, sodass eine sämige Konsistenz entsteht.

6. Inzwischen in einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und das Hähnchen darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Hitze danach auf niedrige Stufe reduzieren und die Filets zugedeckt ca. 5–7 Min. fertig garen.

7. Mittlerweile Spinat waschen, trocken schleudern und zur Sahnesauce geben. Den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Hähnchen, Spinat und der Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	701 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	33 g