Gefüllte Hähnchenbrust mit Oliven-Pistazien-Salsa auf Röst-Kartoffeln

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Öl	5 EL
Bio Zitronen	2 St.
Oliven, grün	200 g
Butter	2 EL
Petersilie, frisch	20 g
Pistazien	30 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.

2. Kartoffeln gründlich waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz und 2 EL Öl mischen. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

3. Zitronen waschen, jeweils ca. 1 TL Schale fein abreiben, Zitronen halbieren und Saft auspressen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Ca. die Hälfte der Oliven fein hacken und in einer Schüssel mit der Hälfte des Zitronenabriebs und Salz vermengen.

4. In die Hähchenbrust mit einem schmalen Messer eine Art Tunnel hineinschneiden und diese mit den gehackten Oliven füllen. In einer großen Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit 2 EL Zitronensaft ablöschen, 2 EL Butter zugeben und Hähnchen zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 6 Min. fertig garen.

5. Mittlerweile Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Pistazien grob hacken. Restliche Oliven längs vierteln (oder ebenfalls einfach grob hacken). In der Schüssel Oliven, Pistazien, restlichen Zitronenabrieb, 1–2 EL

Zitronensaft mit 4 EL Öl (idealerweise Olivenöl) mischen und mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken.

6. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Hähnchen und Oliven-Pistazien-Salsa auf Tellern anrichten und mit Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten klappt das Befüllen der Hähnchenbrustfilets mit den Händen, indem du die gehackten Oliven mit den Fingern immer etwas „nachstopfst“.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	720 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	41 g