



Parmesanhähnchen mit Knoblauch-Fries

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍳 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	5 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Tomatenmark	3 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Rosmarin, frisch	10 g
Parmesan, gerieben	5 EL
Paniermehl	3 EL
Butter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchentrepp

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Hälften wiederum halbieren, sodass jeweils 4 flache Stücke entstehen.
2. Kartoffeln waschen, in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier mit 1 EL Olivenöl mischen. Pommes verteilen und im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte des Knoblauchs darin ca. 1 Min. farblos anschwitzen. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 8 Min. einköcheln.
4. Bohnen in ein Sieb abgießen, zur Tomatensauce geben, einmal aufkochen und alles zugedeckt auf niedriger Stufe bis zum Anrichten köcheln.
5. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. In einer Schüssel Parmesan, die Hälfte des Rosmarins, Paniermehl, Salz und 2 EL Olivenöl mischen.
6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Filets salzen, im Öl ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf die Arbeitsfläche legen. Parmesankruste auf dem Fleisch verteilen, andrücken und zu den Kartoffeln auf das Blech geben. Im oberen

Drittel des Ofen ca. 8–10 Min. goldbraun backen.

7. 2 EL Butter, übrigen Knoblauch und Rosmarin zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe aufschäumen lassen und beiseitestellen. Pommes vom Blech nehmen, in die Pfanne zur Rosmarin-Knoblauch-Butter geben und unter Schwenken auf mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. goldbraun rösten.

8. Parmesanhähnchen, Bohnenragout und Knoblauch-Fries auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit Pommes knusprig werden, sollte man sie erst nach dem Backen salzen. Das Salz entzieht den Kartoffeln Flüssigkeit und sie werden matschig. Achte darauf, dass du die Kartoffeln so verteilst, dass auf dem Blech später noch ausreichend Platz für die Parmesanhähnchen ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	772 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	32 g