



Parmesanhähnchen mit weißen Riesenbohnen al Pomodoro und Knoblauch-Fries



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Olivenöl | 6 EL |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| weiße Bohnen in der Dose | 400 g |
| Rosmarin, frisch | 10 g |
| Parmesan | 20 g |
| Tomatenmark | 70 g |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Zucker | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paniermehl | 25 g |
| Butter | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Filets waschen, trocken tupfen und so halbieren, dass 4 flache Stücke entstehen. Zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, in dicke Pommes schneiden und auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl mischen. Pommes verteilen und im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Parmesan fein reiben.
3. 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. Tomaten und 1 EL Zucker zugeben, salzen, pfeffern und ca. 8 Min. einköcheln. Bohnen hinzugeben.
4. In einer Schüssel Parmesan, die Hälfte des Rosmarins, Paniermehl, eine Prise Salz und 2 EL Olivenöl mischen.
5. In einer Pfanne 1 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 Ofens ca. 10 Min. goldbraun backen.

6. Butter, übrigen Knoblauch und Rosmarin zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe aufschäumen lassen und beiseitestellen. Kartoffeln vom Blech nehmen, zur Rosmarin-Knoblauch-Butter geben und unter Schwenken auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. goldbraun rösten. Parmesanhähnchen, Bohnen und Pommes auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 794 kcal |
| Kohlenhydrate | 78 g |
| Eiweiß | 49 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 31 g |