

Hähnchenfilet mit Maronenkruste mit Kürbis-Pastinakengemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 1 Hokkaido Kürbis
- 2 Pastinaken
- 4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 125 g Maronen (vorgegart)
- 80 g Butter
- 60 g Paniermehl
- Thymian
- 2 EL Kürbiskerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Hähnchenfilet mit Maronenkruste mit Kürbis-Pastinakengemüse

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis würfeln. Die Pastinaken schälen und ebenfalls würfeln. Beides mit 3 EL Öl, gepresstem Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer mischen und bei 180 Grad 25 Minuten im Ofen garen.



2. Dann die Maronen grob zerkleinern und mit Butter, Paniermehl, Thymianblättchen und etwas Salz und Pfeffer fein mixen.



3. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



Hähnchenfilet mit Maronenkruste mit Kürbis-Pastinakengemüse

4. ...bis sie schön goldbraun sind.



5. Filets etwas abkühlen lassen und rundherum mit der Maronenmasse ummanteln. Leicht andrücken.



6. Zum Schluss die Filets für die letzten 10 Minuten zu dem Gemüse in den Ofen geben.



7. Und dann ist es so weit: Alles anrichten und mit Kürbiskernen genießen. ☺

Hähnchenfilet mit Maronenkruste mit Kürbis-Pastinakengemüse



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**