

Hähnchensteaks mit Knoblauchchips und Minutengemüse



Zutaten für 1-2 Personen:

2 Hähnchenunterschenkel
1 knapper EL Marsala
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig frischer Rosmarin
Mehl zum Bestäuben
3 Knoblauchzehen
1-2 EL Olivenöl
1 Stück Butter

Minutengemüse:

1 Kartoffel
1 dicke Karotte
125 g Champignons
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Hähnchenunterschenkel mitsamt der Haut auslösen, flach klopfen. Mit Marsala beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Rosmarinadeln zupfen und sehr fein hacken, Hähnchenfleisch damit bestreuen. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Karotte schälen und mit einem Sparschäler längs dünne Scheiben abnehmen. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben teilen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffel- und Karottenscheiben ca. 3 min

blanchieren. Mit Küchentüchern trocknen.

3. Hähnchensteaks kräftig mit Mehl bestäuben. Knoblauchscheiben in Olivenöl leicht bräunen, beiseite stellen. Hähnchensteaks zuerst auf der Hautseite 4-6 min braten, dann Hitze zurücknehmen und mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Im Zweifel Garprobe machen. Zum Schluss Butter und die Knoblauchscheiben zugeben und die Hähnchensteaks damit überziehen.

4. Für das Minutengemüse zuerst Kartoffel- und Karottenscheiben

hellbraun braten, dann in einem zweiten Durchgang die Champignons. Jeweils leicht salzen und pfeffern.

Hinweise:

Alternativ ausgelöste Hähnchenoberschenkel verwenden. Für das Minutengemüse eignen sich zusätzlich dünnere Scheiben aus Zucchini und milden Zwiebeln.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023