

Hühnerfilet mit Knusperwedges

Saftig gebratenes Hühnerfilet und Kartoffel-Wedges mit Knusperpanade: Was gibt es Schöneres? Das rustikale amerikanische Gericht ist super einfach zu kochen und kommt bei uns daher regelmäßig auf den Tisch. So ist es für uns das perfekte Rezept für ein entspanntes Essen mit Freunden – vor allem, wenn gemeinsam Sport oder ein Film geschaut wird. Unser Highlight: Selbstgemachte Dips wie [Guacamole](#), [BBQ-Sauce](#) oder [Zitronen-Mayonnaise](#).



Hühnerfilet mit Knusperwedges | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 4 Hühnerfilets (circa) 600 Gramm | 1 Kilo Kartoffeln | 45 Gramm Mehl | 25 Gramm Röstzwiebeln | 15 Gramm Salz + Salz fürs Hähnchen | 5 Gramm Paprikapulver | 2 Gramm Knoblauchpulver | 2 Gramm Trockenhefe | 5 Esslöffel Öl | 25 Gramm Butter | 6 Zehen Knoblauch | 2 Zweige Rosmarin | Pfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft



Hühnerfilet mit Knusperwedges | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. 2. Kartoffeln schälen und in Wedges bzw. Spalten schneiden. 3. Kartoffeln mit zwei Esslöffeln Öl vermengen. 4. Röstzwiebeln fein mahlen (z. B. mit einer Kaffeemühle oder einem Mörser). Mehl, Salz, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Trockenhefe mit dem Röstzwiebelpulver vermengen und über die Kartoffeln geben. 6. Kartoffeln solange im Pulver wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. 7. Kartoffelwedges auf ein Backblech geben und im Ofen 40 Minuten knusprig backen. 8. 15 Minuten bevor die Wedges fertig sind, drei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. 9. Sobald die Pfanne heiß ist, die Filets hineingeben und ohne zu bewegen zwei Minuten anbraten lassen. 10. Sobald die erste Seite der Hühnerfilets karamellisiert ist, wenden und von der anderen Seite zwei Minuten anbraten. 11. Knoblauch hinzu und Rosmarin auf das Hähnchen geben. 12. Hitze stark reduzieren, Butter hineingeben, Deckel auflegen und die Filets circa acht weitere Minuten garen, dafür nach der Hälfte der Zeit wenden. Für ein perfektes Ergebnis kann dafür auch ein Fleischthermometer verwendet werden und das Hähnchen herausgenommen, sobald die Kerntemperatur zwischen 72 und 75 Grad liegt. 13. Geschmolzene Butter über die Filets träufeln, Zitronensaft darauf geben. 14. Hühnerfilets salzen und pfeffern und mit den Wedges, Knoblauch und dem Rosmarin anrichten.

Dazu passen super: [Zitronen-Mayonnaise](#), [BBQ Chicken Wings](#), [Mexikanische Guacamole](#) oder einer meiner anderen [Dips](#) und [Mayonnaisen](#)! Jetzt mehr [Kartoffelgerichte](#) und weitere [Rezepte mit Huhn](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 568 Kalorien | 22,2 Gramm Fett | 51,1 Gramm Kohlenhydrate | 43 Gramm Eiweiß