Gebratenes Hühnerfilet mit Rosmarin

Außen knusprig, innen zartes Fleisch. Ich verrate dir mein Rezept für saftig gebratenes Hühnerfilet inkl. idealer Kerntemperatur. Du kannst dein Hühnerfilet aber natürlich auch ohne Fleischthermometer zubereiten. Mein Tipp: Frischen Rosmarin und Knoblauch mit in die Pfanne geben und das Hähnchen kurz vor dem Servieren mit geschmolzener Butter übergießen. So wird dein Hühnerfilet besonders aromatisch!



Gebratenes Hühnerfilet mit Rosmarin | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 4 Hühnerfilets (circa) 600 Gramm | 3 Esslöffel Olivenöl | 25 Gramm Butter | 6 Zehen Knoblauch | 2 Zweige Rosmarin | Salz | Pfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft



Gebratenes Hühnerfilet mit Rosmarin | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Öl in einer Pfanne erhitzen. 2 Sobald die Pfanne heiß ist, die Filets hineingeben und ohne zu bewegen zwei Minuten anbraten lassen. 3. Sobald die erste Seite der Hühnerfilets karamellisiert ist, wenden und von der anderen Seite zwei Minuten anbraten. 4. Knoblauch hinzu und Rosmarin auf das Hähnchen geben. 6. 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. 7. Geschmolzene Butter über die Filets träufeln, Zitronensaft darauf geben. 8. Hühnerfilets salzen und pfeffern und mit dem Knoblauch und dem Rosmarin anrichten.

Dazu passen hervorragend: Bratkartoffeln mit Zwiebeln & Speck, Hasselback Potatoes, Schnippelsches Ääpel, Rosmarin-Kartoffeln, Pommes Frites, Süßkartoffel-Pommes oder Kartoffel-Wedges.

Jetzt noch weitere Fleischrezepte und mehr Rezepte mit Huhn entdecken!

Nährwerte/Portion: 269 Kalorien | 14,1 Gramm Fett | 1,4 Gramm Kohlenhydrate | 34,9 Gramm Eiweiß