Parmesan-Hühnchen

Ein Rezept aus der mediterranen Küche: Das Parmesan-Hühnchen ist mittlerweile auf der ganzen Welt - und nicht nur bei Kindern - sehr beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Foto: jeffreyw

Zutaten

600 g	Hühner
250 g	Semmelbrösel
1 Zweig	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
50 g	Parmesan
60 g	Mehl
1 Stk.	Ei
2 EL	Olivenöl
100 g	Mozzarella
500 g	Spaghetti
1 Prise	Petersilie
1 Prise	Basilikum

Für die Tomatensauce

1 EL	Olivenöl
4 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
750 g	Tomaten
3 EL	Tomatenmark
2 TL	Oregano

1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Parmesan-Hühnchen zunächst den Backofen auf 175°C vorheizen. Thymian und Rosmarin waschen und fein hacken. Parmesan reiben und mit Semmelbröseln, Thymian und Rosmarin mischen.

2. Das Hühnchen auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit Mehl bestäuben. Ei verquirlen und das Huhn rundherum damit bestreichen. Gleichmäßig mit der Parmesan-Panade bestreuen und leicht andrücken.

3. Einen Grillrost mit Backpapier auslegen und das Huhn darauf legen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen 20-25 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Tomatensauce zubereiten.

4. Hierzu Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die geschälten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und alles gut verrühren.

5. Die großen Tomatenstücke mit dem Kochlöffel zerkleinern und alles so lange köcheln lassen, bis die Sauce nicht mehr wässrig ist. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. In eine Auflaufform gießen.

6. Das Huhn aus dem Ofen nehmen und auf die Tomatensauce setzen. Die Ofentemperatur auf 260°C erhöhen. Mozzarella reiben und über das Huhn streuen. Im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

7. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Petersilie bzw. das Basilikum waschen und trocken tupfen.

8. Die Spaghetti anrichten, darauf das Huhn mit der Tomatensauce geben. Mit Petersilie oder Basilikum garnieren und servieren.

Tipp

Zum Parmesan-Hühnchen schmeckt ein frischer grüner Salat.