

Rezept

Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten-Pesto

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten-Pesto, am 19.04.2024

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (je 150 - 200 g)	3 EL Tomaten-Feigen-Pesto
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	500 g Zucchini
50 g getrocknete Tomaten	60 g grüne Oliven (ohne Stein)
1 Knoblauchzehe	4 - 5 Stängel Basilikum
60 ml Apfelsaft	2 EL Aceto balsamico bianco

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 23 g F, 45 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Rost mit Backpapier auslegen. Jedes Hähnchenbrustfilet horizontal der Länge nach so einschneiden, dass eine Tasche entsteht. Das Tomaten-Feigen-Pesto darin verteilen. Das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrüste darin rundherum anbraten, dann auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. garen.
3. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden, Oliven halbieren. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen.
4. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zucchini, Tomaten und Oliven darin 5 Min. anbraten. Knoblauch hinzufügen, mit Apfelsaft ablöschen und diesen einkochen lassen. Erneut mit dem Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum unterrühren.
5. Das Zucchini-Tomaten-Gemüse auf Teller verteilen, die Hähnchenbrüste darauf anrichten.