

Rezept

Tomaten-Pesto-Hähnchen

Ein Rezept von Tomaten-Pesto-Hähnchen, am 22.06.2026

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)	4 TL grünes Pesto (aus dem Glas)
1 Knoblauchzehe	100 g Sahne
100 g Doppelrahmfrischkäse	3 Frühlingszwiebeln
150 g Kirschtomaten	2 Stängel Basilikum
1 EL Kapern	Salz
Pfeffer	40 g geriebener Pecorino

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 36 g F, 47 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Hähnchenfilets mit Küchenpapier abtupfen, evtl. etwas flacher klopfen und der Länge nach durchschneiden. Hähnchenfilets in eine ovale Auflaufform (ca. 28 cm lang) legen und das Pesto darauf verteilen. Kurz bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse direkt in die Sahne drücken. Den Frischkäse und 3-4 EL kaltes Wasser unterrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke (ca. 1 cm breit) schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. Die Frischkäsemischung mit Kapern, Frühlingszwiebeln und Tomaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käsemischung über die Hähnchenfilets in die Form gießen. Pecorino auf die Filets streuen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Mit Basilikum garnieren.