MARLEY SPOON

Paprika-Hähnchen-Spieße mit Rucola

auf knusprigem Pizzabrot mit Pesto

ca. 30min 2 Personen

Heute wird's spießig! Und damit meinen wir nicht die geblümte Wohnzimmertapete und wir wollen dir auch nicht vorschlagen, dein Auto mit dem Brillenputztuch zu wienern. Nein, heute ziehst du zartes Hähnchenbrustfilet und knackige Paprika auf Schaschlikspieße und brätst alles scharf an. Dazu reichst du knuspriges Pizzabrot mit würzigem Pesto, fruchtigen Tomaten, pikantem Käse und nussigem Rucola. So geht Spießbürger!

Was du von uns bekommst

- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stücke italienischer Hartkäse [7]
- 100g Rucola
- 10g Basilikum
- 1 Packung Pizzateig [1]
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- 4 Schaschlikspieße

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1089kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 52.7g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Tomate** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und grob zerdrücken. Den **Käse** fein reiben.

2. Pesto zubereiten

Die **1/2 des Rucolas** mit den **Sonnenblumenkernen**, dem **Knoblauch**, dem **Basilikum samt Stängeln**, der **1/2 des Käses**, 2EL Olivenöl, 1EL hellen Essig und 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen, ggf. mehr Wasser hinzufügen.

3. Pizzabrote backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und vierteln. **Tipp:** Wer mag, kann die Ecken jeweils nach unten umklappen, um einen runden Rand zu formen. Den **Teig** mit der **1/2 des Pestos** bestreichen und die **Tomaten** und den **Käse** darüberstreuen. Die **Pizzabrote** 10–12Min. im Ofen backen, bis der **Teig** außen knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.

4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit **1EL Pesto**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.

5. Spieße vorbereiten

Das **Fleisch** und die **Paprika** abwechselnd auf 4 Schaschlikspieße ziehen.

6. Spieße braten

Die **Spieße** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 10–12Min. braten, bis das **Fleisch** gar und die **Paprika** weich ist. Die **Spieße** auf den **Pizzabroten** anrichten, nach Belieben mit dem **übrigen Rucola** und **Pesto** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**