



Saftiges Hähnchen und Ofengemüse

auf Rucola mit Mozzarella und Pistazienpesto



ca. 25min



2 Personen

Heute mal keine Lust auf Kartoffeln, Reis oder Spaghetti? Nicht klagen, Marley Spoon fragen! Heute servieren wir saftiges Hähnchenbrustfilet mit reichlich Gemüse und cremigem Mozzarella. Die lila Karotten und der Fenchel kommen zunächst in den Ofen und bilden dann mit dem Rucola die salatige Grundlage. Verfeinert wird der bunte Festschmaus mit einem aromatischen Pistazienpesto. Mmh!

- 2 lila Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 20g Pistazienkerne ³
- 50g Rucola
- 1 Mozzarella ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung

- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Allergene
Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite
(2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 717kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 45.1g



1. Gemüse schneiden

4. Gemüse glasieren

A photograph of a rectangular wooden tray containing sliced hard-boiled eggs and sliced purple sweet potatoes. The eggs are cut in half lengthwise, showing the white and yellow yolk. The sweet potatoes are cut into thick, oval slices, revealing a bright purple interior. The tray is set against a dark background.

2. Gemüse backen

5. Zutaten vorbereiten



3. Pesto zubereiten

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–5Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und dem **Mozzarella** auf dem **Rucola** anrichten. Mit dem **Pistazienpesto** garnieren und servieren.