



Saftiges Bio-Hähnchen und Ofengemüse

auf Rucola mit Mozzarella und Pistazienpesto



ca. 35min



3-4 Personen

Heute mal keine Lust auf Kartoffeln, Reis oder Spaghetti? Nicht klagen, Marley Spoon fragen! Heute servieren wir saftiges Bio-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!

- 4 lila Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 40g Pistazienkerne ³
- 100g Rucola
- 2 Mozzarellas ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 47.4g,
Kohlenhydrate 21.4g, Eiweiß 65.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Den **Fenchel** von den Stielen befreien, dann längs halbieren und der Länge nach in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden.



4. Gemüse glasieren

3EL Balsamicoessig und 1½EL Honig
verrühren. Die **Karotten** und den **Fenchel**
mit jeweils der **½ der Balsamicoglasur**
vermengen, wieder gleichmäßig verteilen
und ca. 5Min. weiterbacken, bis das **Gemüse**
leicht karamellisiert ist.



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und den **Fenchel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und jeweils mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



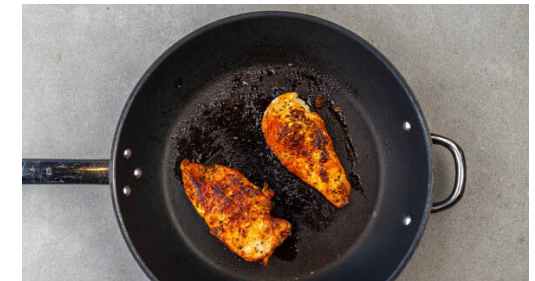
5. Zutaten vorbereiten

2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren, dann mit dem **Rucola** vermengen und beiseitestellen. Den **Mozzarella** mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



3. Pesto zubereiten

Inzwischen die **Pistazienkerne** mit 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß möglichst platt pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.