MARLEY SPOON

Bio-Hähnchen mit feinem Ofengemüse

auf Rucola mit Mozzarella und Pistazienpesto

ca. 35min 4 Portionen

Heute mal keine Lust auf Kartoffeln, Reis oder Spaghetti? Dann empfehlen wir ein 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 wid der bunte Festschmaus mit einem aromatischen Pistazienpesto. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 4 lila Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 30g Pistazienkerne [4]
- 100g Rucola
- 2 Mozzarellas [2]
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 605kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 37.3g

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.

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.

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.

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.

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, horizontal halbieren und rundum mit der **Gewürzmischung** und je ½TL 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.