MARLEY SPOON



Saftiges Hähnchen und Ofengemüse

auf Rucola mit Mozzarella und Pistazienpesto

ca. 25min 2 Portionen

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 wid der bunte Festschmaus mit einem aromatischen Pistazienpesto. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 15g Pistazienkerne [4]
- 50g Rucola
- 1 Mozzarella [2]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 619kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 17.1g, Eiweiß 41.9g



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 ½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20–25Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Pesto zubereiten

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



4. Gemüse glasieren

2EL Balsamicoessig und ½EL 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

1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rucola** untermengen. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und rundum mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



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.