

Hähnchenbrustfilet in Kräuterpesto mit mediterranem Gemüse

Zutaten für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 1/2 Bund verschiedene Kräuter wie z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Petersilie etc.
- Olivenöl
- Rapsöl
- 1 Schalotte
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 15gr. Pinienkerne (können auch durch Walnüsse ersetzt werden)
- 50gr. Parmesankäse
- 1 kleine Knoblauchzehe



Zubereitung:

Die verschiedenen Kräuter von den Stängeln zupfen, grob zerkleinern und in ein hohes Gefäß füllen. Pinienkerne, Knoblauchzehe, Parmesan hinzufügen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Währenddessen langsam Olivenöl dazugeben bis die Masse eine geschmeidige noch leicht stückige Konsistenz hat.

Danach Hähnchenbrustfilets kurz abwaschen, trockentupfen und dann mit dem Pesto einmassieren und kurz ruhen lassen.

Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und das restliche Gemüse nach Belieben zerkleinern.

Die marinierten Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne anbraten, zwischendurch immer wieder wenden. Inzwischen die Schalotten glasig braten und kurz beiseite stellen. Das Gemüse mit Rapsöl in der Pfanne schwenken und etwas schmoren lassen. Zum Schluss die Zwiebeln wieder darunter mischen.

Guten Appetit wünscht points!