Mit Pesto gefülltes Hähnchen auf Frühlingsgemüse



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	2 St.
Brokkoli	1 St.
Zuckerschoten	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	30 g
Basilikum, frisch	20 g
Dill, frisch	10 g
Bärlauch	10 g
Pistazien	30 g
Bio Zitronen	1 St.
Parmesan, gerieben	50 g
Salz	
Pfeffer, weiß	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Schlagsahne	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab, Zahnstocher

1. Kohlrabi waschen, schälen, holzige Stellen entfernen und in Stifte schneiden. Brokkoli waschen und Röschen abbrechen. Zuckerschoten waschen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.

2. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Pistazien grob hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Kräuter mit Pistazien, Zitronenschale, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren.

3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und seitlich je eine Tasche hineinschneiden. Mit Kräuter-Pesto füllen und mit Holzspießchen verschließen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen.

4. In einer zweiten Pfanne 1 EL ÖL auf hoher Stufe erhitzen und Kohlrabi ca. 2 Min. anbraten. Restliches Gemüse zugeben, ca. 1 Min. durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Sahne ablöschen. Hähnchen auf das Gemüse setzen und zugedeckt zusammen ca. 6 Min. garen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Käse-Topping.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	624 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	34 g