

Pesto-Hähnchen mit Tomaten-Röstkartoffel-Salat und Parmesan



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	6 EL
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Strauchtomaten	4 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	40 g
Parmesan, gerieben	40 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, längs vierteln und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und Salz mischen.
2. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im oberen Drittel des Ofens ca. 25 Min. goldbraun backen. Schüssel säubern. Hähnchen waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
3. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.
4. Tomatenwürfel zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker würzen und zum Abkühlen beiseitestellen.
5. Für das Pesto Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Parmesans mit Petersilie und 2 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Hähnchen mit einem scharfen Messer jeweils an einer Seite einschneiden, sodass eine kleine, ca. 2 cm tiefe Tasche entsteht. Die Taschen jeweils mit ca. ½ TL des Pestos

füllen und das Fleisch kräftig mit Salz würzen.

7. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Hähnchen darin rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Anschließend 1 EL Butter zugeben, Hähnchen pfeffern und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 4–5 Min. fertig garen.

8. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in der gesäuberten Schüssel mit den warmen Tomaten mischen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Röstkartoffelsalat, Hähnchen und Pesto auf Tellern anrichten. Restlichen Parmesan darüber verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	647 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	53 g
<u>Eiweiß</u>	41 g
<u>Ballaststoffe</u>	6 g
<u>Fette</u>	29 g