

Hähnchenbrust mit Bärlauch-Pesto und Gemüsenudeln



Für 4 Personen

Kochzeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten

Zu rettende Lebensmittel: Bärlauch, gemischte Gemüsereste, Sonnenblumenkerne,

Zutaten

Für das Bärlauch-Pesto

- ca. 120 g Sonnenblumenkerne
- 1 großes Bund frischer Bärlauch
- ca. 100 ml Sonnenblumen, Oliven- oder Rapskernöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- geriebener Parmesan (nach Belieben)

Für die Hähnchenbrustfilets

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 8 getrocknete Tomaten (in Öl + 2-3 EL Einlegeöl aus dem Glas)
- Salz, Pfeffer
- 4 Schalotten
- 150 ml Hühnerfond oder Gemüsebrühe
- 1-2 TL Zitronensaft

- 12 Holzzahnstocher

Für die Gemüsenudeln

- ca. 200 g Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Kürbis
- 300 g frische Bandnudeln (aus der Kühltheke)
- Salz

Arbeitsschritte

1. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne bei schwacher Hitze rösten und abkühlen lassen. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die dicken Stiele entfernen und den Rest grob schneiden. Bärlauch und Sonnenblumenkerne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei nach und nach das Öl einfließen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und abtrocknen. An der Innenseite an beiden Seiten längs so flach einschneiden, dass man das Fleisch wie ein Buch aufklappen kann. Das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Löffel Pesto auf der Fleischinnenseite verstreichen. Die Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mittig darauf verteilen. Die Hähnchenbrustfilets über der Füllung verschließen und mit Holzzahnstochern zusammenstecken.
3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Kurz herausnehmen und die Schalotten im Bratfett anbraten. Mit dem Fond ablöschen und aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets wieder einlegen und in 8-10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.
4. Für die Beilage das Gemüse waschen oder schälen und putzen. Mit einem Sparschäler feine Streifen abhobeln. In einem Topf Wasser aufkochen und kräftig salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe 3-4 Minuten garen. Die Gemüsestreifen für die letzten 2 Minuten hinzufügen und mitkochen lassen. In ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
5. Die Hähnchenbrustfilets mit den Gemüsenudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Schalottensauce bei starker Hitze kurz einkochen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und darüber geben. Guten Appetit!
6. Das übrige Pesto für den Vorrat in ein sauberes Schraubglas füllen, die Oberfläche glatt streichen und mit Öl bedecken. So hält es im Kühlschrank einige Wochen.

Copyright Margit Proebst