

Gefüllte Hähnchen-Brust mit mediterranem Gemüse

Für 2 Portionen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 200 g	200 g Babyspinat	4 getr., eingel. Tomaten
1 Knoblauchzehe	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 Aubergine	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Fleischtomate	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Tomatenmark	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Olivenöl
Salz		

Backofen auf 180 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und ggf. parieren. Babyspinat waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die getrockneten Tomaten und den Spinat in die Pfanne geben. Knoblauch andrücken, dazu geben und alles gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Die Spinat-Tomaten-Füllung in die Hähnchenbrust drücken. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und für weitere 8-10 Minuten im Ofen weiter garen.

Für das Mediterrane Gemüse Aubergine, Paprika, Zucchini und Tomate grob würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Aubergine bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen. Knoblauch andrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen hinzufügen. Tomatenmark unterrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl und etwas Salz zu einem Pesto pürrieren.

Gefüllte Hähnchenbrust mit mediterranem Gemüse auf Tellern anrichten, mit Pesto garnieren und servieren.

Reza Sadeghi am 14. Juni 2016