

Hähnchen-Brust mit Senfkruste, Pesto verde, Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Pesto verde:

3 Knoblauchzehen	40-50 g Parmesan (Stück)	25 g Walnüsse
125 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	

Für das Ofengemüse:

4 festk. Kartoffeln	4 Möhren	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Zucchini	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets à 200 g	grünes Pesto (von oben)	100 g Cocktailtomaten
1 Ei, Eiweiß	$\frac{1}{2}$ EL körniger Senf	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ - 1 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto verde:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Parmesan in kleine Würfel schneiden, Walnüsse klein hacken und Basilikumblätter zupfen.

Alle Zutaten mit dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein Pürieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Ofengemüse:

Zwiebel abziehen und vierteln.

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika abbrausen, Kern entfernen und je eine Hälfte in kleine Streifen schneiden. Die Enden der Zucchini entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Mit dem Olivenöl und den Gewürzen eine Marinade anrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Möhren mit Thymian und einer halben Zwiebel 3-4 Minuten darin anschwitzen.

Anschließend den Pfanneninhalt mit dem restlichen Gemüse in eine Ofenform geben und für 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Hühnerbrust:

Cocktailtomaten abbrausen, klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Hühnerbrustfilets mit einem Küchentuch trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden, mit Pesto und den Tomaten füllen. Im Anschluss noch mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.

Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und Steif schlagen. Im Anschluss die beiden Senfsorten und die Semmelbrösel unterheben. Die Senfmasse nun auf die Filets verteilen und bei 200 Grad in den Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Jürgens am 22. Februar 2021