



Hähnchenbrustfilets mit Cashew-Mozzarella-Kruste, Kürbispüree und Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Hokkaidokürbis	1 St.
Salat-Mix	125 g
Thymian, frisch	5 g
Cashewkerne	25 g
Mozzarella	125 g
Öl	3 EL
Salz	
Paniermehl	100 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Milch	200 ml
Balsamicoessig, hell	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Salatschleuder, Kartoffelstampfer

1. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Salat waschen, trocken schleudern. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken. Mozzarella gut trocken tupfen und fein würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbis darin ca. 3 Min. unter Rühren dünsten. Kürbis salzen, mit Wasser ablöschen und ca. 15–20 Min. zugedeckt unter gelegentlichem Rühren schmoren. Währenddessen in einer Schüssel Paniermehl, Thymian, Cashewkerne, Mozzarella, Salz und Pfeffer miteinander vermischen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten und in eine Auflaufform setzen. Nuss-Käse-Mix auf dem Hähnchen verteilen, etwas andrücken und im Ofen ca. 12–15 Min. überbacken. Schüssel säubern.
4. Inzwischen Kürbis abgießen und zurück in den Topf geben. Butter und Milch zum Kürbis geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und abgedeckt warm halten.

5. Für das Dressing in einer Schüssel 1 EL Öl und 1 EL Balsamicoessig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat zum Dressing geben. Fleisch aus dem Ofen holen, mit Kürbispüree auf Tellern anrichten. Hähnchenbrustfilets mit Cashewkernen zusammen mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

Info: Da die Schale beim Hokkaidokürbis besonders dünn ist, muss sie nicht entfernt werden und kann im Gegensatz zu anderen Kürbissorten mitgegessen werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	695 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	39 g