



Pestohähnchen mit Tomatensalat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	2 EL
Basilikum, frisch	70 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	1 TL
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne fettfrei darin ca. 2–3 Min. rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß Basilikum, Sonnenblumenkerne, 5 EL Olivenöl und Knoblauch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Hähnchen mit 3/4 des Pestos vermischen und beiseitestellen.
3. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Tomaten und Zwiebeln zugeben und untermischen.
4. Ciabatta-Brot im Ofen ca. 7–8 Min. aufbacken. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin ca. 4–5 Min. anbraten. Alles zusammen auf Teller anrichten und mit restlichem Pesto garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	499 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	29 g