



Überbackene Hähnchenbrust mit Ofengemüse

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Champignons, braun	350 g
Brokkoli	1 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Mozzarella	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Olivenöl	5 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL
Rucola	100 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Küchenkrepp, Pürrierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Zucchini in grobe Stücke schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren. Brokkoli waschen, Strunk schälen und Röschen abbrechen. Strunk grob würfeln. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken und schälen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und 3- bis 4-mal ein-, aber nicht durchschneiden.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Zucchini, Pilze, Brokkoli, Schalotten und Knoblauch mit 3 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence vermengen. Hähnchenfleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Mozzarella jeweils in die Einschnitte stecken und Hähnchenfleisch damit füllen. Auf das Gemüse setzen und im Ofen ca. 15–20 Min. garen.
3. Derweil Rucola waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Rucola mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Überbackenes Hähnchen mit Ofengemüse aus dem Ofen nehmen. Mit Rucola-Pesto servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nimm den ganzen Knoblauch vor dem Servieren des Ofengemüses und püriere ihn mit dem Rucola-Pesto.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	565 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	31 g