

Hähnchen mit Nektarinen und Burrata



Zutaten (4 Personen):

Pesto:

- 30 g Pinienkerne
- 1 1/2 Handvoll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1/2 TL Zitronenabrieb
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Hähnchen:

- 4 Nektarinen
- 2 EL Rapsöl
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 400 g Burrata
- 100 ml Geflügelbrühe
- 2 Prisen Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst das Pesto herstellen. Hierzu die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, das Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit den Pinienkernen, Großteil des Basilikums, einem Schuss Olivenöl, Parmesan sowie Zitronabrieb mittelfein pürieren.

Zuletzt nach und nach soviel von dem restlichen Olivenöl in dünnem Strahl zugießen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Nun den Backofen auf 100 Grad Celsius Umluft vorheizen, dann die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen mit dem Rapsöl einfetten und die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Die angebratenen Filets herausnehmen, in eine Auflaufform legen, mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen und zum fertigbaren für 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Währenddessen die Nektarinen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

Jetzt die Pfanne mit dem restlichen Öl wieder erhitzen und die Nektarinspalten darin unter Wenden grillen, bis sie das typische Grillmuster aufweisen und herausholen.

Den Bratansatz mit der Brühe loskochen und ebenfalls mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Im Anschluss die fertiggegartenen Hähnchenfilets und die gegrillten Nektarinen wieder einlegen.

Die Burrata in Stücke zupfen und über dem Hähnchenfilet sowie den Nektarinen verteilen und nach Belieben mit Pesto beträufelt und restlichem Basilikum garniert servieren.

Das übrige Pesto separat dazu reichen.

Tipp:

Wenn es einmal besonders schnell gehen muss, kann man natürlich auch gekauftes Pesto verwenden

Nährwertangaben: 975 kcal p.P., 20 g KH p.P.