

Hühnerbrust mit Rucola-Frischkäse gefüllt

auf geschwenkten Tomaten mit Basilikum-Nudeln

Etwa
470 kcal
pro Portion



Zubereitung

Den Frischkäse mit dem gehackten Rucola und der Maisstärke vermischen. Nun die Hühnerbrust einschneiden und mit der Masse füllen. Die Brust nun mit etwas Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika würzen.

Diese dann anbraten und langsam saftig garen lassen. Hierzu ist der Backofen bei 140 Grad ca. 10 Minuten super geeignet.

Die Tomaten in Stücke schneiden und in Olivenöl kurz anschweden. Diese nun mit Salz, italienischen Kräutern und eventuell etwas Knoblauch würzen.

Die al dente gekochten Nudeln erwärmen und mit Salz und dem Basilikum abschmecken. Alles nun anrichten und den Schlemmermäulern servieren.

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Hühnerbrüste
1 EL Olivenöl
40 g Rucola
1/2 Pack Frischkäse fettarm
10 g Maisstärke
4 Tomaten
2 EL italienische Kräuter
280 g Nudeln roh
4 EL Basilikum grob geschnitten