

Pochierte Hühnerbrust

mit Mozzarella und Basilikum gefüllt auf Tomatenragout,
dazu Kürbiskern-Nudeln und Zucchini Gemüse



Etwa
440 kcal
pro Person



Zubereitung

Pochierte Hühnerbrust mit Mozzarella und Basilikum gefüllt: Hühnerbrust abtupfen und einen kleinen Schnitt in die Mitte der Brust machen. Mozzarella klein schneiden und mit gehacktem Basilikum und etwas Meersalz vermischen. Die Brust nun damit füllen und die Schnittstelle mit einem Spieß verschließen. Hühnerbrühe im Topf erhitzen und die Brust einsetzen. Bei kleiner Flamme die Brust garen.

Tomatenragout: Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und Tomaten hinzugeben. Mit 1 EL Gemüsebrühe angießen. Frischer Basilikum dazugeben. Das Ganze kurz köcheln lassen. Mit Meersalz abschmecken.

Kürbiskern-Nudeln: Tagliatelli in Salzwasser al dente kochen und kalt abdsuchen. Pfanne erhitzen und Kürbiskerne leicht anrösten und mit Kürbiskernöl ablöschen. Tagliatelli hinzugeben und mit Meersalz abschmecken.

Zucchini Gemüse: Zucchini waschen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Antihafbeschichtete Pfanne erhitzen und Zucchini dort leicht anbraten. Mit Meersalz, Pfeffer und eventuell Majoran würzen.

Zutaten

140 g Hühnerbrust frisch mager
25 g Mozzarellakäse
20 g Gemüsebrühe
50 g Tomaten
10 g Zwiebeln
120 g Tagliatelli gekocht
1 g Kürbiskerne
5 g Margarine
120 g Zucchini frisch gewaschen
5 g Basilikum frisch
0,3 g Kürbiskernöl