


GENUSS UKS

Umsetzbar

Köstlich

Schnell zubereitet

Hähnchenbrust mit Gemüse und Pesto

 15 min

Zutaten für 2 Personen

400g	Grüne Bohnen
400g	Hähnchenbrustfilet
200g	Cocktailtomaten
20g	Pesto Basilico
1EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Schneiden Sie das Hähnchenbrustfilet in grobe Würfel.
- Waschen Sie anschließend die Tomaten und die Bohnen und halbieren Sie die Cocktailtomaten.
- Kochen Sie für etwa 10 Minuten die Bohnen in etwas Salzwasser auf und gießen diese im Anschluss ab.
- Erhitzen Sie in der Zwischenzeit das Rapsöl und braten die Hähnchenstücke darin an.
- Geben Sie Bohnen und Tomaten zu dem Hähnchenfleisch dazu und vermengen Sie alles mit etwas Pesto.
- Würzen Sie bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nach.

Variationen

- Als optimale Beilage eignen sich Vollkornreis, Couscous oder Kartoffeln.
- Experimentieren Sie mit anderen Gemüsesorten wie zum Beispiel Brokkoli statt Bohnen.

Gut zu wissen

- Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren sind am besten zum Braten geeignet. Olivenöl dagegen eignet sich weniger gut zum anbraten, da sich bei zu starkem Erhitzen giftige Stoffe bilden