

# Gebratenes Hühnerfilet.

## Mit Pesto-Nudeln



### Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hühnerfilet
- 400 g Nudeln nach Wahl
- 2 EL Pinienkerne geröstet
- 100 g Basilikum frisch
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 Zitrone (Schalenabrieb von einer Hälfte + 1 TL Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- Je 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 EL gehackte Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Rapsöl
- 4 EL Öl zum Braten
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- Als Aktivator:  
5:1 Salz-/Zucker-Mischung

### Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 841 kcal/3.563 kJ

Eiweiß: 50 g

Kohlenhydrate: 72,9 g

Davon Zucker: 10,9 g

Ballaststoffe: 10,9 g

Salz: 0,35 g

Fett: 35,6 g

davon gesättigte FS: 6,8 g

davon ungesättigte: 28,8 g

### Zubereitung

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. 600 g Hühnerfilet, 2 Prisen Pfeffer, 2 EL Öl zum Braten.  
**Die Hühnerfilets** mit der Salz-Zuckermischung einreiben (ca. 18 g bis 20 g pro kg Fleisch) und mit Pfeffer würzen. Anschließend auf ein Gitter setzen und im Backofen mit Heißluft bei 70 °C eine halbe Stunde garen. Damit die Eiweißgerinnung im Fleisch abgeschlossen ist, rechnet man pro 100 Gramm Fleisch mindestens 20 Minuten. Das gegarte Fleisch vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, bis es eine leicht gebräunte Farbe hat.
3. **Jetzt das Pesto:** 2 EL Pinienkerne, Zitronenabrieb und -saft, 100 ml Olivenöl, 100 g frisches Basilikum, 2 EL geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Salz.  
Alle Zutaten in einen Mixer geben und sämig pürieren. Anschließend mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Auf Wunsch gerne auch mit Knoblauch abschmecken.
4. **Für die Pasta:** 400 g Nudeln, 1 TL Rapsöl.  
Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und durch Rapsöl ziehen.
5. **Für das Gemüse:** 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Zucchini, 2 EL Öl zum Braten, 1 EL Butter, 1 EL gehackte Petersilie.  
Paprika von den Kernen befreien. Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz-Zucker-Mischung aktivieren (ca. 10 g – 12 g pro kg). Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse hineingeben und 10 – 15 Minuten braten, bis es gar ist, aber noch Biss hat. Butter und Petersilie unterheben.
6. **Zum Servieren:** Nudeln durch Pesto schwenken und Hühnerfilet in Stücke schneiden. Pesto-Nudeln mit Gemüse und Hühnchenstücken auf einem Teller anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen. Warm und frisch servieren.

