



Hähnchenbrustfilet mit gefülltem Kürbis und Kürbiskernpesto

4 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen
Brustfilets (à 180 g)
4 Backofen- oder Mikrowellenkürbisse à 400-450
g
200 g Frischkäse
100 g Sauerrahm
25 g gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
Salz
schwarzer Pfeffer
40 g Kürbiskerne
1 kleine Knoblauchzehe
30 ml Kürbiskernöl
2 EL Öl

Schritt 1

Backofen auf 220 °C vorheizen. Kürbisse waschen und den Deckel abschneiden. Kerne und Fasern mit einem Löffel herauslösen. Frischkäse mit Sauerrahm, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und in die Kürbisse füllen. Deckel wieder aufsetzen und auf der mittleren Schiene im Ofen 30 - 40 min. backen. Wenn sich das Fleisch leicht einstechen lässt, sind sie gar.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Knoblauchzehe schälen. Die Hälfte der Kürbiskerne mit Knoblauch und Kürbiskernöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Hähnchenfilets von beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und in ca. 10 Minuten fertig braten. 4. Hähnchenfilets mit Ofenkürbissen anrichten. Fleisch mit Kürbispesto beträufeln. Mit restlichen Kürbiskernen bestreuen.