



Hähnchen Caprese Fächer

Ruckzuck vorbereitet und mit viel Proteinen: Mit unseren Lowcarb Hähnchen-Caprese-Fächern kann man auch abends auf eine schlanke Linie achten.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 400 g Hähnchenbrustfilet (Alternativ Süßkartoffeln)
- 1 Mozzarella
- Eine Handvoll Cocktailtomaten
- 3 EL Pesto Rosso
- Frische Kräuter (Frühlingszwiebel, Schnittlauch, Basilikum o.ä.)
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver

1 Hähnchenbrüste waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Anschließend mit einem scharfen Messer vorsichtig quer im Abstand von zwei Zentimetern einschneiden, sodass ein Fächer entsteht.

2 Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mozzarella und Tomaten in sehr schmale Scheiben schneiden, Hähnchenbrust-Fächer komplett mit dem würzigen Pesto einpinseln. Die eingearbeiteten Taschen jeweils mit zwei Tomaten- und einer Mozzarellascheibe füllen. Zuletzt den gesamten Fächer ausreichend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Hähnchenbrüste in einer gefetteten Auflaufform rund 25 Minuten backen. Die fertigen Fächer nach Belieben mit frischen Kräutern servieren. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch ein absoluter Hingucker.

Tipp: Für eine vegetarische Variante kann man statt dem Hähnchen auch Süßkartoffeln verwenden.

Guten Appetit