



Geröstetes Tomaten-Walnuss-Hähnchen



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 264 kcal / 1105 kJ
Eiweiß: 9,3 g
Kohlenhydrate: 4,5 g
Fett: 23,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 6,8 g
ungesättigte Fettsäuren: 15,2 g

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Folie auslegen. Balsamico-Essig und Öl auf das Backblech geben, Tomaten dazugeben und hin und her schwenken. Die Tomaten auf eine Hälfte des Backblechs schieben und mit 1/4 Teelöffel Knoblauchsatz bestreuen.
2. Hähnchen mit restlichem Knoblauchsatz und italienischen Kräutern würzen. Auf das Backblech neben die Tomaten legen. 30 Minuten oder bis das Hähnchen gar ist, rösten.
3. Hühnerfleisch mit Mozzarella belegen und 5 weitere Minuten im Ofen belassen, bis der Käse geschmolzen ist. Hühnerfleisch, Tomaten und Bratsaft nach Wunsch auf gekochten Polentascheiben servieren. Mit Walnüssen und Basilikum bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 EL Balsamico-Essig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 350 g mehrfarbige Kirschtomaten
- ³/₄ TL Knoblauchsatz
- 4 kleine Hühnerbrüste, ohne Knochen und ohne Haut
- 1 TL italienische Kräutermischung, geteilt
- 125 g geräucherter Mozzarella-Käse, geraspelt
- Gekochte Polentascheiben (optional)
- 70 g grob gehackte und geröstete kalifornische Walnüsse
- Frisches Basilikum, geschnippelt