



Meer&Land

Hähnchen und Gambas HMMM

Dieses Gericht unterstützt nicht nur Ihre Gesundheit, es ist auch extrem lecker!

Für 2 Personen

- 2 Freiland Hähnchenbrüste
- 10 Gambas
- 1 Fenchelknolle
- 2 kleine Süßkartoffeln
- 1 kleine Bio Sellerieknolle (ca. 200g)
- 60 g Pistazien
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel



Nach Geschmack etwas Ingwer

1 Bund Petersilie, 6 Walnüsse

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kokosfett

2 Bögen Backpapier,

2 Ofenfeste Fäden zum Zusammenbinden der Hähnchenbrust - Papillotten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für die Pesto : 1 Bund Petersilie mit 6 Walnüssen, Olivenöl und Salz im Mixer pürieren.

Die Pistazien mit der Knoblauchzehe und der Zwiebel kleinhacken – je nach Geschmack auch Ingwer dazugeben.

Die Hähnchenbrüste mit kaltem Wasser abwaschen, abtupfen mit etwas Olivenöl bepinseln und dann in der Pistazienmischung wälzen.

Auf das Backpapier geben, den Rest der Pistazienmischung auf die Hähnchenbrüste verteilen, das Papier nach oben hin zusammenfalten und mit dem Faden zusammenbinden, auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und ca. 30 Minuten garen.

Die Süßkartoffeln und die kleine Sellerieknolle schälen, in Stücke schneiden im Dampfeinsatz eines Kochtopfes ca. 15 Minuten dämpfen.

Das Wasser abgießen und das Gemüse im Topf mit Olivenöl (oder Kokosmilch), mit dem Zauberstab zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fenchelknolle waschen, den Strunk entfernen und in längliche Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Kokosfett erhitzen, die Fenchelstreifen ca. 10 Minuten glasig anbraten.

Nun die Gambas – je nach Geschmack gerne mit Knoblauchscheiben im Olivenöl in einer Pfanne anbraten

Ihre Zellen werden sich freuen!

Guten Appetit!