

Asiatische Nudelpfanne (Feb28)

Schritt 1

Ofen auf 180°C vorheizen.

Schritt 2

Mit einem schwarzen Messer vorsichtig eine Tasche in das Filet schneiden und Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Knoblauch, Pesto und Käse in einer kleinen Schüssel vermischen.

Schritt 4

Die „Tasche“ mit der Pestomischung, getrockneten Tomaten und Spinat füllen.

Schritt 5

Das Fleisch 3-4 Minuten pro Seite in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Schritt 6

Zum Schluss alles noch einmal 16-18 Minuten in den Backofen.



Zutaten

- 4 große Hähnchenbrust
- Salz
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 Tasse Pesto
- 4 TL Käse
- 3/4 Tasse Mozzarella
- 1/2 Tasse getrocknete Tomaten
- 1/2 Tasse Spinat