

Pesto-Hähnchen mit Kürbiskernen

Zutaten:

- 4 kleine Hähnchenbrüste ohne Haut
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL frisch geriebenen Parmesan
- 2 EL Pinienkerne / geröstet
- 1 Hand voll frischer Basilikum
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ EL Meersalz
- 4 EL Kürbiskerne
- Basilikum zum Garnieren



Zubereitung:

1. Hähnchenbrust abwaschen und trocken tupfen.
2. Aus den restlichen Zutaten ein Pesto zubereiten (mit Mörser oder Pürierstab).
3. Die Hähnchenbrüste salzen und pfeffern, mit dem Pesto von beiden Seiten dick bestreichen und nebeneinander in den Vakuumierbeutel legen. Wie angegeben vakuumieren und garen.
4. Nach dem Garen das Fleisch aus dem Vakuumierbeutel nehmen, schräg in Streifen schneiden, mit Kürbiskernen bestreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

Einstellungen:

Backofen mit Sous-vide-Funktion:

Rost und Universalpfanne:

- Sous-vide 65°C
- ca. 18 Minuten

Vakuumierschublade:

- Vakuumierstufe 3