

# Gefüllte Hähnchenbrustfilets mit Möhren-Couscous

Couscous in Möhrensaft gegart mit Ingwer und Erbsen zu Pesto-gefüllter Hähnchenbrust.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Möhren-Couscous:

etwa 25 g Ingwer  
350 ml Möhrensaft  
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale  
etwa 1 TL Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwa 1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
200 g tiefgekühlte Erbsen  
3 EL Olivenöl  
250 g Couscous

### Gefüllte Hähnchenbrustfilets:

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 180 g)  
etwa 80 g grünes Pesto  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Olivenöl

## 1 Vorbereiten:

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils eine Tasche hineinschneiden und mit jeweils 2 TL Pesto füllen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. mit kleinen Holzspießen zustecken.

## 2 Möhren-Couscous:

Ingwer schälen und fein reiben. Möhrensaft mit Ingwer, Finesse, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, tiefgekühlten Erbsen und Olivenöl aufkochen. Couscous einrühren. Topf vom Herd nehmen und Couscous zugedeckt etwa 10 Min. ausquellen lassen. **Hinweis:** Auch die Packungsanleitung beachten. Vor dem Servieren abschmecken.

## 3 Gefüllte Hähnchenbrustfilets:

Öl in eine Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets bei schwacher Hitze von beiden Seiten etwa 10 Min. braten. Gebratenes Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Couscous anrichten.