2A Fleisch

Zucchetti mit Hähnchenfilet und Tomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Italienischen Kräutern und Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet ca. 2-3 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen ca. 10 Minuten gar braten. Regelmäßig wenden. Das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte ca. 2 Minuten andünsten. Die Kirschtomaten hinzufügen und 3 Minuten mitbraten.
2. Den Wasserkocher so voll wie möglich füllen und einschalten. Mit dem Spiralschneider Zucchetti aus der Zucchini herstellen. Die Zucchetti in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchetti dann in eine tiefe Schüssel legen und die Tomaten zusammen mit dem Bratöl, Knoblauch und der Schalotte darüber gießen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Hähnchenfilet in Scheiben schneiden und über die Zucchetti verteilen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 Zucchini (ca. 200 g)
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ Schalotte, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**322 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**33 g**