

2A Fleisch

Zucchini 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. $\frac{1}{2}$ 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 Zucchini aus der Zucchini herstellen. Die Zucchini in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchini 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 Zucchini verteilen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 1 Zucchini (ca. 200 g)
- ☐ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ $\frac{1}{2}$ 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