



Illustration mit KI

HUHN · LOW CARB · HIGH PROTEIN · KALORIENARM

Cremige Zucchini-Nudeln mit Hähnchen, Spinat und Parmesan

Diese cremigen Zucchini-Nudeln mit Hähnchen verbinden den beliebten Marry-Me-Geschmack mit einer alltagstauglichen Low-Carb-Version. Saftiges Hähnchen, Spinat, sonnengetrocknete Tomaten und eine würzige Parmesan-Frischkäse-Sauce machen das Gericht sättigend, proteinreich und in rund 35 Minuten machbar.

15

VORBEREITUNG

20

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

458 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE ZUCCHINI-NUDELN UND DAS HÄHNCHEN

600 g Zucchini

2 TL Olivenöl

1/2 TL schwarzer Pfeffer

320 g Bio-Hähnchenbrustfilet

1 TL Salz

FÜR DIE SAUCE

1 kleine Zwiebel

30 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl, abgetropft

120 ml Hühnerbrühe

20 g Parmesan, fein gerieben

1 TL italienische Kräuter

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

120 g Frischkäse light

100 g Babyspinat

1/4 TL Chiliflocken

• ZUBEREITUNG

- 1 Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie mit dem Spiralschneider zu Zucchini-Nudeln. Geben Sie die Zucchini-Nudeln in ein Sieb, mischen Sie sie mit 1/2 TL Salz und lassen Sie sie 10 Minuten ziehen. So verlieren sie etwas Wasser und das Gericht gelingt später deutlich cremiger. Tupfen Sie die Zucchini-Nudeln danach mit Küchenpapier sorgfältig trocken.
- 2 Schneiden Sie das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke. Würfeln Sie die Zwiebel fein, hacken Sie den Knoblauch und schneiden Sie die sonnengetrockneten Tomaten in Streifen. Würzen Sie das Hähnchen mit dem restlichen 1/2 TL Salz und 1/4 TL schwarzem Pfeffer.
- 3 Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Braten Sie das Hähnchen 4 bis 6 Minuten an, bis es außen goldbraun ist und innen nicht mehr rosa. Nehmen Sie es anschließend aus der Pfanne und stellen Sie es kurz beiseite.
- 4 Geben Sie den restlichen 1 TL Olivenöl in dieselbe Pfanne und reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe. Dünsten Sie die Zwiebel 2 bis 3 Minuten an, bis sie glasig wird. Fügen Sie Knoblauch, sonnengetrocknete Tomaten, Tomatenmark, italienische Kräuter und Chiliflocken hinzu und rühren Sie alles etwa 30 Sekunden an, bis es aromatisch duftet.
- 5 Gießen Sie die Hühnerbrühe an und rühren Sie den Bratensatz vom Pfannenboden los. Lassen Sie die Flüssigkeit 1 bis 2 Minuten leicht einkochen. Reduzieren Sie die Hitze dann auf kleine Stufe und rühren Sie Frischkäse light und Parmesan ein, bis eine glatte, cremige Sauce entsteht. Die Sauce soll nun sämig sein und den Löffel leicht überziehen, aber nicht trocken wirken.
- 6 Geben Sie den Babyspinat und den restlichen 1/4 TL schwarzen Pfeffer in die Sauce und rühren Sie, bis der Spinat gerade zusammenfällt. Legen Sie das Hähnchen samt ausgetretenem Fleischsaft zurück in die Pfanne.
- 7 Heben Sie jetzt die vorbereiteten Zucchini-Nudeln unter die Sauce und erwärmen Sie alles bei kleiner bis mittlerer Hitze nur 60 bis 90 Sekunden. Die Zucchini-Nudeln sollen heiß und gut mit Sauce überzogen sein, aber noch deutlich bissfest bleiben. Wenn sie zu lange garen, werden sie weich und wässern stark aus.
- 8 Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie das Gericht 2 Minuten ruhen. In dieser Zeit zieht die Sauce noch leicht an und haftet besser an den Zucchini-Nudeln.
- 9 Richten Sie die cremigen Zucchini-Nudeln sofort in tiefen Tellern an und servieren Sie sie direkt. Dazu passt ein frischer grüner Salat, wenn Sie das Gericht noch etwas ergänzen möchten.

• MAKROS PRO PORTION

458
KALORIEN**52 g**
PROTEIN**22 g**
KOHLENHYDRATE**18 g**
FETT**7 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen