

Martin Gehrlein
Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit
Zucchini-Spaghetti

Donnerstag, 24. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

Für den Joghurt-Dip:

2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
300 g Naturjoghurt
1 Bund frische gemischte Kräuter
(z.B. Blatt Petersilie, Basilikum,
Liebstöckel)
1/2 Bio-Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Hähnchenbrust

3 Stängel glatte Petersilie
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz

Für die Zucchini:

600 g Zucchini
1 Schalotte
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
3 Stängel Basilikum

Außerdem:

evtl. Gemüse-Spiralschneider



Zubereitung:

1. Für den Joghurt-Dip Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glattrühren.
2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Kräuter unter den Joghurt mischen, mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kaltstellen.
5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Für die Hähnchenbrustfilets Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Petersilie auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Haut wieder über die Kräuter legen.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen, das Bratfett aus der Pfanne angießen. Die Pfanne für die weitere Zubereitung der Zucchini zur Seite stellen.

9. Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.
10. Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.
11. Schalotte schälen, fein schneiden.
12. In der Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und zugedeckt anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
13. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.
14. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller geben, Fleischscheiben anlegen und je einen Klecks Joghurt-Dip dazu geben.

Pro Portion: 405 kcal/ 1700 kJ
41 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 7 g Fett