



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

Zoodle-Hähnchen-Pfanne

Nudeln ohne Kohlenhydrate? Jo, das geht! Dieses mediterrane Pfannengericht mit Zucchini-Nudeln und würzigem Quark ist genau das Richtige für „Low Carb“ Fans.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in 1 EL erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten und herausnehmen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Tomaten in Streifen und Oliven in Scheiben schneiden.

Schritt 2

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in längliche Streifen schneiden. Die Reststücke der Zucchini in Würfel schneiden. Zucchinistreifen und -würfel mit Knoblauch und übrigem Öl in das verbliebene Bratfett der Hähnchenstücke geben und kurz anbraten.

Schritt 3

BruschettaQuark, Hähnchenstücke, Tomaten und Oliven vorsichtig untermischen und kurz mit erhitzen. Zoodles mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1916/458

Fett (g): 30

Kohlenhydrate (g): 9,9

Eiweiß (g): 34,5



 Zutaten

4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

60 g getrocknete Tomaten , in Öl eingelegt

8 grüne und schwarze Oliven (entsteint)

2 große Zucchini (ca. 1 kg)

200 g MILRAM BruschettaQuark

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

60 g frisch geriebener Parmesan (oder gehobelt)