



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 den Feierabend.

 *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

PaprikaQuark, 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:

Energie: 1916/458

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

Eiweiß: 34,5 g



 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)

185 g MILRAM PaprikaQuark

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

60 g frisch geriebener Parmesan (oder gehobelt)