

# Sesam-Hähnchen mit Zoodles in Avocado-Basilikum-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für das Pesto:**

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g Parmesan	50 g Pinienkerne	5 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

**Für das Hähnchen:**

250 g Hähnchenbrust	3 EL heller Sesam	3 EL schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

**Für die Zoodles:**

4 Zucchini	Salz
------------	------

**Für das Pesto:**

Die Avocado schälen und entkernen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Je 4 EL geriebenen Parmesan und Pinienkerne für die Garnitur beiseitelegen.

Avocado, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl zu einem cremigen Pesto mixen.

**Für das Hähnchen:**

Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einem Schälchen mischen und die vorbereiteten Hähnchen-Würfel darin wälzen. Hähnchen-Würfel anschließend mit Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

**Für die Zoodles:**

Zucchini waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüsenudeln in köchelndem Wasser ca. 3-4 Minuten garen und danach abgießen.

Für die Garnitur: Die beiseite gestellten Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Zoodles mit dem Pesto vermengen und anschließend mit Hähnchen, Pinienkernen und dem beiseite gestellten Parmesan servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Paula Harms am 22. März 2021