

Hähnchen-Brust, Zitronen-Sahne-Soße, Zucchini-Spaghetti

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Frühlingszwiebel	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	150 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Kurkuma	gemahlener Koriander
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Spaghetti:

1 große Zucchini	20 g Parmesan	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In dem Olivenöl anschwitzen, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

10 g Dill und 200 ml Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Den Saft zu der Hähnchenbrust geben und 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und die entstandene Flüssigkeit mit Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und ziehen lassen.

Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für die Zucchini-Spaghetti:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini waschen und mit Hilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten. Die Zucchini-Spaghetti in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und zum Garnieren drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Farah Ouahi-Held am 16. April 2019