

Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen

Für den Joghurt-Dip:

2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	300 g Naturjoghurt
1 Bund Kräuter	1/2 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

3 Stängel glatte Petersilie	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für die Zucchini:

600 g Zucchini	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
3 Stängel Basilikum		

Außerdem:

Gemüse-Spiralschneider

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glattrühren.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kräuter unter den Joghurt mischen, mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Hähnchenbrust:

Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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.

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.

Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.

Schalotte schälen, fein schneiden.

In der Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und zugedeckt anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.

Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller geben, Fleischscheiben anlegen und je einen Klecks Joghurt-Dip dazu geben.

Martin Gehrlein am 24. August 2023