

Hähnchen in Zitronen-Chia-Joghurt-Marinade auf Zucchini-pasta

VORBEREITEN

160
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

65 g Joghurt
4 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Honig
3/4 Teelöffel Chia-Samen
3 Teelöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Hühnerbrustfilets
2 Zucchini
50 g Feta
Salz, Pfeffer
Petersilie

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Frisch, gesund und so lecker - das saftige Hähnchen überzeugt mit zitroniger Note, die sich auch in den weizenmehlfreien Zucchini-nudeln wiederfindet. Der cremige Feta bringt die entscheidende Würze dazu. [Weitere leckere Rezepte mit Hähnchenbrust findest du hier.](#)

- 1 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone entsaften.

- 2 -

In einer mittleren Schale Joghurt, 3 EL Zitronensaft, Honig, Chia-Samen, 1 TL Olivenöl und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Die Hühnerbrüste in die Schüssel legen und mit dem Zitronenjoghurt bedecken. Mit Frischhaltefolie abgedeckt für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

- 4 -

Anschließend die marinierten Hühnerbrüste in eine kleine Auflaufform legen und bei 175 °C im Ofen für 30 Minuten backen, bis sie nicht mehr rosa sind. Danach abgedeckt ruhen lassen.

- 5 -

Währenddessen Zucchini waschen, die Enden abtrennen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Danach in eine Schüssel legen, mit Salz bestreuen und für 30 Minuten beiseite stellen, bis sie an Flüssigkeit verloren haben und ganz weich sind. Petersilie waschen und fein hacken.

- 6 -

Danach die Zucchini-nudeln mit 2 TL Olivenöl sowie dem Zitronensaft vermengen. Anschließend auf zwei Teller verteilen, die Hühnerbrüste darauf platzieren, Feta darüberkrümeln und mit Petersilie bestreuen.