

Koriander-Huhn mit Zucchiniudeln

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini
4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe
2 rote Chilischoten
15 ml Olivenöl
50 g Feta, zerbröseln
50 g Cashewkerne
5-10 schwarze Oliven (kernlos), in kleine Stücke geschnitten
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
einige Blätter Koriander (zum Garnieren)

Für das Koriander-Pesto

30 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
40 g frische Ingwerwurzel
2 Bund Koriander
2 Bund glatte Petersilie
100 ml Öl
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

- 1 -

Für das Pesto 30 g Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne kurz anrösten. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Ingwer schälen und fein raspeln. Koriander und Petersilie hacken. 30 g Cashewkerne, Knoblauch, Ingwer, Kräuter und Zitronensaft mit Öl in einem schmalen, hohen Behälter geben und mit einem Pürrierstab durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

Die Zucchini mit einem Spiralschneider (z.B. dem Spirelli von Gefu) in Spaghettiform bringen. Alternativ kannst du auch mit einem Sparschäler schmale Streifen in Bandnudelform herunterschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten in schmale Ringe schneiden und mit dem Knoblauch zusammen kurz in etwas Öl andünsten. Die Zucchiniudeln hinzugeben und in der Pfanne 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

- 3 -

Währenddessen die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin braten, bis sie gar sind. Das Pesto unterheben.

- 4 -

Restliche Cashewkerne grob hacken und kurz anrösten.

- 5 -

Mit einer Nudelzange oder Gabel je eine Portion Zucchiniudeln auf einem Teller platzieren. Hähnchenbruststreifen dazugeben und mit Cashewkernen, dem zerbröselten Feta, Olivenstücken und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.