

## Süß & scharf: Kürbisdudeln mit Hähnchen und Sweet-Chili-Sauce

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

1 Butternusskürbis  
10 Kirschtomaten  
1 Esslöffel Olivenöl  
200 g Hähnchenbrustfilet  
2 Esslöffel Sweet Chili Sauce  
Salz, Pfeffer

**Besonderes Zubehör**  
Spiralschneider

Hier stimmt einfach alles! Gesunde Nudeln aus dem Butternusskürbis gedreht - dazu knuspriges Hähnchen, frische Tomaten und eine Sauce für alle, die es gerne süß haben, aaber nicht zu süß. Und für alle, die es gerne scharf haben, aaaber nicht zu scharf. Und natürlich für alle, die gerne Nudeln haben, aber nicht zu viel Kohlenhydrate wollen. Also - dieses Gericht hat von nichts zu viel, nur zu viel Geschmack!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Hähnchenbrustfilet ca. 10 Minuten in einer Pfanne braten.

- 3 -

Kürbis schälen, entkernen und in längliche Stücke schneiden. Mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu feinen Nudeln verarbeiten. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im heißen Ofen 5 Minuten backen.

- 4 -

Tomaten halbieren und zu den Kürbisdudeln geben. Im heißen Ofen weitere 10 Minuten backen.

- 5 -

Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden. Kürbisdudeln mit Hähnchen und Sweet-Chili-Sauce vermengen.