

## Überbackene Zucchiniudeln mit Barbecue-Hähnchen

VORBEREITEN

40  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

4 Zucchini  
125 g griechischer Joghurt (fettarm)  
125 ml BBQ-Sauce  
150 g geriebener Käse (fettarm)  
130 g Hähnchenbrust  
25 g Koriander  
Salz, Pfeffer

Einmal probiert, sofort verfallen - diese überbackenen Zucchiniudeln sind so unwiderstehlich gut, dass du nicht genug von ihnen bekommen kannst. Kein Wunder - zwischen den grünen Fäden verstecken sich zartes Hähnchenfleisch und eine würzige BBQ-Sauce. On top: eine knusprige Käsehaube. Nicht zu vergessen - die schlank machenden Eigenschaften: Low Carb, Low Fat!

- 1 -

Backofen auf 90 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchiniudeln mit Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten und auf den Backblechen verteilen. Mit Salz würzen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen, beiseitestellen.

- 3 -

Backofen auf 190 °C hochschalten, Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden. Joghurt, BBQ-Sauce und 100 g Käse in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

- 4 -

Zucchiniudeln, Hähnchen und Koriander in eine Auflaufform geben und mit der Käsesauce bedecken. Im heißen Ofen 40 Minuten backen, nach 20 Minuten mit restlichem Käse bestreuen. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.