

## Lauwarmer Zucchini-Hähnchen-Salat mit Basilikum-Pesto

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Salat

2 Esslöffel Olivenöl  
250 g Hähnchenbrustfilet  
8 getrocknete Tomaten  
120 ml Wasser  
1 große Zucchini  
50 g Mandelblättchen  
Salz, Pfeffer

#### Für das Pesto

60 ml Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
Salz

#### Besonderes Zubehör

Mixer

abmarschbereit an der Tür stehen, sind die ersten 15 Minuten unserer Pause verstrichen. Spätestens am Gemüseregal wird klar - bis alles geschnippelt, das Dressing gemixt und das Geschirr gespült ist, bleiben nur noch ein paar Minuten zum Futtern und Entspannen. Hallo Fertigsalat!

Aber dieses Mal war ich mit Gemüse und Geflügel vorbereitet. "Wie wär's heute mit Zucchini-Hähnchen-Salat mit Pesto? Geht auch ganz fix - versprochen." Gesagt, getan. Während das Hähnchenbrustfilet gemütlich 10 Minuten vor sich hin brutzelt, sind Zucchini und getrocknete Tomaten im Nu klein gemacht. Und das 4-Zutaten-Pesto? Bereitet sich quasi im Mixer von alleine zu.

Probier's aus, schneller hast du deinen Fertigsalat auch nicht gekauft.

- 1 -

Für den Salat Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrustfilet 5 Minuten anbraten. Wasser hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis es verdunstet ist. Vom Herd nehmen, mit Salz würzen und kurz ruhen lassen.

- 2 -

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

- 3 -

Hähnchenbrustfilet mit einer Gabel auseinanderzupfen und in eine Schüssel füllen. Mit getrockneten Tomaten, Zucchinischnitten und Mandelblättchen vermengen und beiseitestellen.

- 4 -

Klassisches Szenario um halb eins in unserer Redaktion: "Was essen wir denn heute? Salat? Freddy ist raus - der brät sich sein Spiegelei mit Bacon." Und dann geht es los - hektisch werden sich Jacken übergeworfen und ein "geht schon mal vor, ich komm sofort" gerufen. Bis alle

## Lauwarmer Zucchini-Hähnchen-Salat mit Basilikum-Pesto

Für das Pesto Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Zitrone auspressen. Alle Zutaten mit Olivenöl in einem Standmixer zu Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

- 5 -

Zucchini-Hähnchen-Salat mit Pesto vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.