

Schnelle Low-Carb-Pasta: Cremige Zoodle-Hähnchen-Pfanne

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Sauce

200 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Esslöffel Butter
250 ml Sahne
Basilikum (getrocknet)
Chilliflocken
Salz, Pfeffer

Für die Zoodles

2 große Zucchini

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

machende Eigenschaft: Low Carb!

- 1 -

Getrocknete Tomaten abschütten, Öl dabei auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan reiben. Hähnchenbrustfilet in ca. 2,5 x 2,5 cm große Stücke schneiden. Zucchini durch einen Spiralschneider drehen.

- 2 -

Butter in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Hähnchenfleisch in die Pfanne geben, salzen und anbraten. Getrocknete Tomaten mit 1 EL des Öls hinzugeben und 1 Minute mit anbraten.

- 3 -

Knoblauch hinzugeben und 2 Minuten mit anbraten. Sahne und Parmesan dazugeben und unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

- 4 -

Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Chilliflocken abschmecken. Zucchininudeln unterheben und 5- 8 Minuten bissfest garen.

Einmal probiert, sofort verfallen – diese cremigen Zucchininudeln sind so unwiderstehlich gut, dass du nicht genug von ihnen bekommen kannst. Kein Wunder – zwischen den grünen Fäden verstecken sich zartes Hähnchenfleisch und würzige, sonnengetrocknete Tomaten. On top: eine ordentliche Portion Parmesankäse. Nicht zu vergessen – die schlank