

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Huhn auf Zucchini-Bett mit Tomaten-Käse-Soße

Low Carb gefällig, aber nicht schon wieder Salat? Hier habe ich ein leckeres Rezept für euch, das auch ohne Kohlehydrate richtig satt macht und dabei durch die herzhafte Soße mit Tomate und Feta gar nicht langweilig ist. Wer trotzdem nicht auf eine Beilage verzichten möchte, der kann sich natürlich eine Handvoll Bandnudeln dazu kochen und sie mit der Soße mischen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 200 g Tomaten
- 150 g Feta
- Salz, Pfeffer
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Rosmarin
- Oregano

So geht's:

Zuerst schält und hackt ihr die Knoblauchzehe. Dann wascht ihr die Zucchini, entfernt die beiden Enden und teilt sie quer in zwei Hälften. Diese schneidet ihr längs in etwa 4 Millimeter dicke Scheiben. In einer Pfanne erhitzt ihr einen Esslöffel Olivenöl und dünstet dort die Hälfte des gehackten Knoblauchs und die Zucchinischeiben – von beiden Seiten.



In der Zwischenzeit schneidet ihr die Tomaten und den Feta in kleine Würfel. In einer weiteren Pfanne dünstet ihr zuerst die Tomaten zusammen mit einem weiteren Esslöffel Öl und dem restlichen Knoblauch. Würzt die Tomaten mit Rosmarin und Oregano und lasst sie für fünf Minuten köcheln. Wenn sie zu trocken werden, könnt ihr etwas Wasser hinzufügen.

Nach fünf Minuten röhrt ihr den Feta unter. Lasst die Mischung weiter köcheln, bis der Käse leicht flüssig wird und eine sämige Soße entsteht. Wenn die Zucchinischeiben von beiden Seiten leicht angebräunt sind, nehmt ihr sie aus der Pfanne und verteilt sie auf zwei flachen Tellern, salzt und pfeffert sie.

Als nächstes spült ihr das Hähnchenfleisch mit Wasser ab, trocknet es vorsichtig und würzt es von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. In der Zucchinipfanne bratet ihr nun das Fleisch in einem dritten Esslöffel Öl von beiden Seiten an. Richtet das Huhn auf den Zucchini an, gebt die Tomaten-Käse-Soße hinzu und lasst es euch schmecken.

Info:

Habt ihr gewusst, dass gekochte Tomaten, wie in der Tomaten-Feta-Soße, richtig gesund sind, sogar in vielerlei Hinsicht noch gesünder als frisch? In der Tat. Zwar verlieren die Früchte durch das Kochen Vitamine. Aber Forscher haben herausgefunden, dass durch die Hitze die Menge an Lycopenen in den Tomaten steigt. Die Lycopene sind zum einen dafür verantwortlich, dass die Tomaten rot sind. Aber nicht nur das. Die amerikanische **Krebs-Gesellschaft** lobt sie, weil sie allen möglichen Krebsvarianten vorbeugen. Sie wirken antioxidativ und fangen gefährliche freie Radikale ein, die unsere DNA beschädigen können. Das können sie sogar besser als etwa die Vitamine C und E. Außerdem sollen Lycopene das Risiko von Herzkrankheiten senken, altersbedingten Krankheiten vorbeugen und das schlechte Cholesterin in unserem Körper reduzieren. Gekochte Tomatensoße ist also ein wahres Wunderheilmittel.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 551 kcal
- Protein: 64 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Fett: 28 g