

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Zucchini-Pasta mit Hähnchenbruststreifen und Feta

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 2 mittelgroße Zucchini (ca. je 300 g)
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 250 g kleine Cocktailltomaten
- 120 g Feta/Schafskäse light

So geht's:

Als erstes werden die Zucchini-Spaghetti hergestellt: Ich nehme dafür eine grobe Reibe und schiebe die Zucchini – quer in zwei Hälften geteilt – längs mit festen Strichen über die Raspel. Es sollen möglichst lange Streifen herauskommen. Am besten schneidet ihr die Reste mit dem Messer in dünne Streifen.



Auch die restlichen Zutaten werden vorbereitet: Das Geflügel schneidet ihr in mundgerechte Würfel, den Schafskäse auch. Die Frühlingszwiebeln wascht ihr und schneidet sie in Ringe, die Tomaten wascht ihr ebenfalls.

Dann gebt ihr die Zucchini-Spaghetti in eine beschichtete Pfanne ohne Fett und dünstet sie für wenige Minuten, damit sie Flüssigkeit verlieren und heiß werden. Nun drückt ihr sie leicht aus und lässt so viel Flüssigkeit wie möglich abtropfen. Dafür könnt ihr natürlich auch ein feines Sieb nehmen. Stellt die Pasta beiseite.

Gießt das Öl in die Pfanne und bratet darin die Hähnchenwürfel an. Wenn sie von einer Seite leicht braun sind, gebt ihr die Frühlingszwiebeln und die ganzen Tomaten hinzu. Salzt das Fleisch leicht und pfeffert es. Nach weiteren drei Minuten in der Pfanne fügt ihr zwei Drittel der Feta-Würfel hinzu und verrührt sie, sodass sie schmelzen und eine Soße ergeben. Zum Schluss werden die Spaghetti untergemischt. Serviert die Pasta mit Soße und streut schließlich die restlichen Schafskäse-Würfel darüber. Guten Appetit!

Info:

Normaler Schafskäse ist mit 20 bis 45 Prozent ganz schön fetthaltig. Deshalb ist die Light-Variante eine tolle Alternative, die ebenfalls würzig und lecker schmeckt. Mit 19 Prozent ist sie ein wertvoller Proteinlieferant. Aber nicht nur das: Mit rund 250 Milligramm Calcium und 220 Milligramm Phosphor pro 100 Gramm liefert der Käse diese beiden Mineralstoffe in sehr hohen Mengen, die für gesunde Knochen und Zähne sorgen. Abgesehen vom hohen Salzgehalt gibts am Schafskäse nichts zu bemängeln. Aber beim Kochen kann man dafür einfach weniger Salz verwenden.

Nährwerte pro Portion (bei 2 Portionen):

- Brennwert: 479 kcal
- Protein: 67 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Fett: 12 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/03/02/zucchini-pasta-mit-hahnchenbruststreifen-und-feta/#more-1487>