



## Feta-Hähnchen auf Zoodles

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 200 g Feta
- 3 TL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Zucchini
- Basilikum
- 2 EL Pinienkerne



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 542 kcal, 34 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

## Feta-Hähnchen auf Zoodles

### Zubereitung:

1. Zuerst den Feta mit 1 TL italienischen Kräutern und einer Prise Salz und Pfeffer vermischen.



2. Dann die Hähnchenfilets seitlich einschneiden und mit der Feta-Kräuter-Mischung füllen und mit Küchengarn fixieren.



3. Jetzt die gefüllten Hähnchenfilets in 2 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.





## Feta-Hähnchen auf Zoodles

4. Danach 250 ml Gemüsebrühe angießen und die Filets für 12 bis 15 Minuten – je nach Dicke – bei 120 Grad im Ofen zu Ende garen.



5. Während das Hähnchen im Ofen ist, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, Paprika kleinschneiden und alles in 1 EL Öl scharf anbraten. Tomatenmark und 2 TL italienische Kräuter dazugeben, mit 250 ml Brühe ablöschen und etwa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.



6. Anschließend die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles machen und unter die Paprika-Mischung heben. Zucchini spiralen circa 2 bis 3 Minuten garen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss das Feta-Hähnchen auf den Zoodles anrichten, mit frischem

## Feta-Hähnchen auf Zoodles

Basilikum und Pinienkernen garnieren und genießen! 🍴



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)