

Mit Zucchini kann man wirklich eine Menge guter Speisen kochen. Die Palette reicht von Kuchen, bis Suppen, einfach zu Knabbern, gekocht oder gebraten. Sie zählt zu der Familie der Kürbisse und passt somit perfekt in die Kürbiszeit.

Hähnchenbrustfilet mit Zucchinigemüse und Reis

2 Portionen 444 kcal/ ca. 4 BE

Zutaten:

120 g Reis
2 (a 150 g) kleine Hähnchenbrustfilets
2 Zucchini (400 g)
1 Dose geschälte Tomaten
2 Knoblauchzehen
TK Kräuter (8 Kräuter, Provence oder je nach Geschmack)
2 EL Sojasauce
2 EL Balsamicoessig
Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets pfeffern und in der Sojasauce, Balsamicoessig marinieren. Zucchini und Dosentomaten klein schneiden und mit dem Knoblauch vermischen. Eventuell etwas Wasser beimengen, mit Salz abschmecken und weich dünsten. Danach die Kräuter untermischen. In der Zwischenzeit den Reis kochen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets salzen und beidseits braten. Alles zusammen auf einem Teller anrichten!

Guten Appetit!