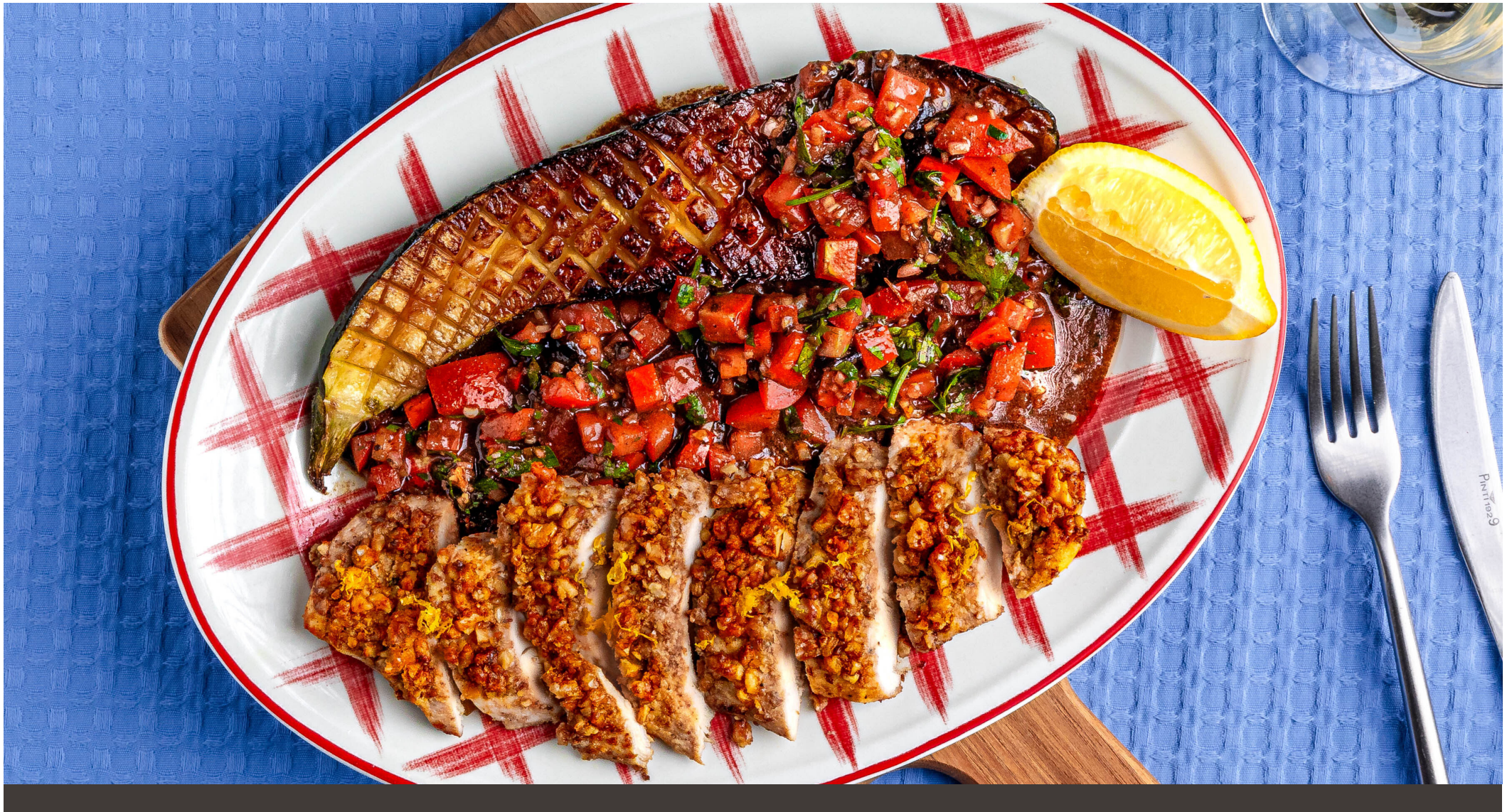




Gebackene Hähnchenbrust mit Walnusskruste

dazu Ofen-Zucchini mit frischer Tomatensauce



40-50min



4 Portionen

So kohlenhydratarm und gleichzeitig sooo lecker hast du selten gekocht! Es gibt saftiges Hähnchenbrustfilet, das in einem Mantel aus Walnüssen im Ofen gebacken wird. Auch die zunächst gebratenen Zucchini kommen in den Ofen und vereinen sich auf dem Teller mit einer würzig-frischen Tomatensauce mit Schalotten, schwarzem Knoblauch und Petersilie. Himmlisch!

- 2 Zucchini
- 100g Walnusskerne ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Tomaten
- 2 Schalotten
- 2 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

- ca. 3EL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- Küchenreibe

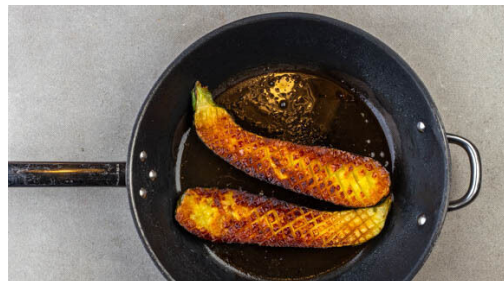
Wer keine ofenfesteste Pfanne hat, kann in Schritt 1 eine Auflaufform im Ofen vorheizen und die Zucchini nach dem Braten mitsamt Öl in die Auflaufform umfüllen.

Senf (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 683kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 17.1g, Eiweiß 36.6g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren und auf den Schnittflächen kreuzweise einritzen, dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und beiseitestellen. Die **Walnüsse** grob hacken.



Die Pfanne in den Ofen geben und die **Zucchini** 15-18Min. backen, bis sie eine fast puddingartige Konsistenz erreicht haben, aber noch ihre Form behalten. Nach der Hälfte der Backzeit die **Zucchini** ggf. wenden, wenn sie zu dunkel werden.



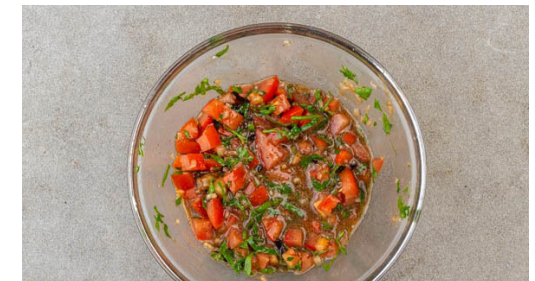
Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und beide Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, rundum mit 2½EL Senf bestreichen und die **Walnüsse** von beiden Seiten fest andrücken. Das **Fleisch** rundum mit 2EL Olivenöl beträufeln und in 25-30Min. goldbraun und gar backen, dabei nach Hälfte der Backzeit wenden.



Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.



Die überschüssige Feuchtigkeit von den **Zucchini** abwischen, dann die **Zucchini** mit den Schnittflächen nach unten in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-7Min. braten, bis sie leichte Röstmarken bekommen. **Tipp:** Sollten die **Zucchini** nicht in die Pfanne passen, einfach in kleinere Stücke schneiden.



Die **Tomaten**, die **Schalotten**, den **Knoblauch** und die **Petersilie** mit 4EL Olivenöl, 3EL Essig, 1TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zucchini** mit der **Tomatensauce** beträufeln. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, neben der **Zucchini** anrichten und mit der **Zitronenschale** garnieren. Mit den **Zitronenspalten** servieren.