MARLEY SPOON

Bio-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 Bio-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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 638kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 17.1g, Eiweiß 32.5g

1. Zutaten vorbereiten

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.

2. Fleisch backen

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.

3. Zucchini braten

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.

4. Zucchini backen

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.

5. Tomatensauce vorbereiten

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.

6. Tomatensauce zubereiten

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**