MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenbrust mit Walnusskruste

dazu Ofen-Zucchini mit frischer Tomatensauce

ca. 35min 2 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

- 1 Zucchini
- 50g Walnusskerne [2]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- ca. 2EL Senf [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße, 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
Enthält: **Senf** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 639kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 18.4g, 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 1½EL Senf bestreichen und die **Walnüsse** von beiden Seiten fest andrücken. Das **Fleisch** rundum mit 1EL 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 mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL 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 **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Zitrone** halbieren. Von **1 Zitronenhälfte** die **Schale** abreiben und die **Zitronenhälfte** anschließend in **2 Spalten** schneiden. Die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren.



6. Tomatensauce zubereiten

Die **Tomaten**, die **Schalotten**, den **Knoblauch** und die **Petersilie** mit 2EL Olivenöl, 1½EL Essig, ½TL Senf und je 1 kräftigen Prise 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.