



# Hähnchenbrust in Zitronensauce auf cremigen Zucchininudeln



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Zitronen            | 1 St. |
| Zucchini            | 2 St. |
| Öl                  | 6 EL  |
| Honig               | 1 EL  |
| Salz                |       |
| Pappardelle, frisch | 500 g |
| Pfeffer, schwarz    |       |
| saure Sahne         | 200 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen. Jeweils Hähnchenbrüste, Zitrone und Zucchini waschen und trocken tupfen. Etwa 1 TL Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Enden der Zucchini entfernen und Zucchini jeweils rundherum mit dem Sparschäler bis auf das Kerngehäuse herunterschälen. Kerngehäuse entsorgen. Die entstandenen Zucchinistreifen ggf. längs halbieren.
2. In einer Schüssel Zitronensaft, Zitronenschale, 2 EL Öl und 1 EL Honig verrühren. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrüste salzen, in der Pfanne rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten, in der Schüssel mit der Zitronenmarinade vermengen und zurück in die Pfanne geben. Hähnchenbrüste samt Pfanne im Ofen ca. 20 Min garen.
3. Topf mit ca. 5 l Salzwasser erhitzen. Pappardelle für ca. 5 Min. im kochenden Salzwasser al dente garen, anschließend in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Min. auf niedriger Stufe weitergaren.
5. Saure Sahne und Zucchini unter die Nudeln mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, in ca. 1 cm breiten Scheiben quer aufschneiden und den austretenden Bratensaft ebenfalls mit den Nudeln

vermischen. Hähnchenbrust mit Zucchiniudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 962 kcal |
| Kohlenhydrate  | 103 g    |
| Eiweiß         | 50 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 39 g     |