



Nudel-Zucchini-Auflauf (für 4 Portionen -550kcal/Portion)

250 g kurze Nudeln (z. B. Penne)
250 g Hähnchenfilet
1 TL Instant-Hühnerbouillon
250g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Paprikaschoten (gelb und orange)
2 EL Olivenöl
3 EL geriebener Parmesankäse
150 g Schlagsahne
1 geh. EL Mehl, 1 Topf Kerbel
einige Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Hähnchenfilet waschen, Zwiebel schälen und vierteln. Beides in 1/2 Liter kochendes Salzwasser geben. Mit Lorbeer und Brühe würzen und ca. 15 Minuten garen. Filets aus der Brühe schöpfen, Brühe aufbewahren. Inzwischen Nudeln kochen. Zucchini und Paprika putzen und waschen. Zucchini in längliche Stücke, Paprika in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen. Zucchini, Paprika und darin 2-3 Minuten dünsten. Nudeln zufügen und darin schwenken. Mit Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen. Hähnchenfilets in dicke Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Für die Soße 100 g Sahne und 250 ml der aufbewahrten Hähnchenbrühe aufkochen. Mehl und 50 g Sahne glatt rühren und in die Brühe rühren. Unter Rühren kurz aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Kerbel hacken, unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen. Mit frischem Kerbel garniert servieren

Zucchini-Nudeln (3 Portionen – 590kcal/Portion)

3 Zucchini
125 g Mandelmus
2 EL Sojasoße, 1 EL Honig
1 TL Sesamöl 1 EL Limettensaft, 1 EL Wasser
100g Mandeln
3 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer, 2 EL Sesam, 2 Zweige frischer Koriander

Zubereitung:

Limette halbieren und entsaften. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und anschließend fein hacken. Mandeln in grobe Stücke zerkleinern. Koriander waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken.
Für die Sauce Mandelmus mit Sojasauce, Honig, Sesamöl, Limettensaft und Wasser in einer hohen Schüssel mit einem Stabmixer für einige Sekunden pürieren, bis sich die Zutaten zu einer homogenen, dickflüssigeren Sauce vermischt haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
Zucchini waschen, die Enden abtrennen und mit einem Spiralschneider in lange Fäden schneiden. Danach in eine Schüssel füllen und zusammen mit Frühlingszwiebeln, Mandelstückchen und -sauce vermengen. (Wer mag, kann die Zucchini-Spaghetti auch kochen).
Zucchini-Spaghetti mit der Soße auf die Teller verteilen und mit Sesam garnieren.