

## Kräuter-Hühnchen auf Zucchini-Beet

### Zutaten für 2 Portionen

4 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Chilischoten  
800 g Hühnerbrustfilets  
15 ml Öl  
15 g Cashewkerne  
5 schwarze Oliven (kernlos)  
50 g Feta  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Für das Kräuter-Pesto:

15 g Cashewkerne  
1 Knoblauchzehe  
20 g frische Ingwerwurzel  
1 Bund Koriander  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Esslöffel Zitronensaft  
50 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Für das Kräuter-Pesto 15 g Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne anrösten. Knoblauch schälen pressen. Ingwer schälen und fein raspeln. Koriander und Petersilie hacken. Alles zusammen mit Zitronensaft und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken sowie Chilischoten in schmale Ringe schneiden und mit dem Knoblauch zusammen kurz in wenig Öl andünsten. Die Zucchini-Scheiben zugeben und in der Pfanne 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Währenddessen die Hühnerbrustfilets kalt abwaschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbruststreifen darin braten, bis sie gar sind. Das Pesto unterheben.

Restliche Cashewkerne grob hacken und anrösten.  
Oliven in Scheiben schneiden und Feta in kleine Würfel schneiden.

Zucchinigemüse auf Tellern verteilen, Hühnerbruststreifen darauf garnieren mit Cashewkernen, Oliven, Feta und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Quelle und Foto: Bodymed

**Guten Appetit!**