Norberts Hähnchenbrust auf Zucchini-Spaghetti

Zutaten:

- 300 g frische Zucchini
- 10 g frische Petersilie
- 10 g Obstessig
- Süßstoff
- 200 g Vollkornspaghetti
- 400 g frisches Hähnchenfilet
- 20 g Zitronensaft
- 20 g Rapsöl
- Rosmarin
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- Zucchini waschen und den Blüten- / Stilansatz entfernen. Breite Streifen mit einem Sparschäler abschälen. Nun die Streifen mit einem scharfen Messer in lange „Spaghetti“ schneiden.
- Die Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Essig, Süßstoff, Salz, Petersilie und Zucchini-Spagehtti mischen und zur Seite stellen.
- Wasser zum Kochen bringen und die Vollkornspaghetti nach Packungsangabe garen.
- Die Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen und evtl. von Sehnen befreien. Das Fleisch in 1 - 2 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Rosmarin würzen. Jetzt das Ganze kräftig anbraten und mit Pfeffer würzen.
- Die fertig gegarten Vollkornspaghetti abgießen und mit den Zucchini-Spaghetti mischen. Alles auf eine vorgewärmte Platte geben und das Hähnchenfleisch darauf anrichten.