



Zitronenhähnchen mit Zucchini-Sticks und Romanasalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 3 Portionen

Zucchini	3 St.
Parmesan	20 g
Thymian, frisch	10 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	1 EL
Kopfsalat	1 St.
Salatgurken	1 St.
Senf	1 TL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen, quer halbieren und in ca. 1 cm breite längliche Sticks schneiden. Parmesan fein in eine große Schüssel reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. Die Hälfte des Thymians fein hacken und zum Parmesan geben. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zitrone waschen, halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die andere Hälfte in 4 Teile schneiden.
2. In einer Schüssel Zucchini, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander vermengen. Zucchini auf 2/3 eines Backblech mit Backpapier verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenfilets salzen und im heißen Öl mit geschnittener Zitrone und restlichem Thymian ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Hähnchenfilets pfeffern und mit Zitrone und Thymian in Alufolie gewickelt mit der Zucchini im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen.
4. Inzwischen Salat halbieren, quer in ca. 1 cm feine Streifen schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen, der Länge nach vierteln und in feine Dreiecke schneiden.
5. In der Schüssel Parmesan, Senf, 1 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Gurke und Salat zum Dressing geben und vermengen. Zitronenhähnchen mit Zucchini auf Tellern verteilen und zusammen mit

Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	556 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	31 g