

Gefüllte Zucchini mit Hähnchenbrustfilet und Couscous

Zutaten für die Zucchini (für 4 Personen):

- 2 große Zucchini
- 2 Tomaten
- 4 Möhren
- 2 Schalotten
- 2 Becher saure Sahne
- 100 g Feta
- etwas Senf
- frisches Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Tomaten waschen, entkernen und würfeln, Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. In eine Schüssel geben. Möhren waschen und grob raspeln, den Feta mit den Händen zerkrümeln. Saure Sahne, Feta, Tomaten, Möhren und Schalotten mischen. Mit Senf, Pfeffer, Salz und fein geschnittenem Basilikum abschmecken.

Zucchini halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Mit der Käse-Gemüse-Masse füllen und in eine flache Auflaufform legen. Etwas Wasser in die Form gießen und etwa 25 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für das Fleisch:

- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zehen Knoblauch

Für die Marinade Senf, Honig, Olivenöl, Sojasoße, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verrühren. Den Knoblauch fein hacken und unter die Marinade mischen. Die Hähnchenbrustfilets mindestens eine halbe Stunde darin marinieren - gern auch länger.

Danach von beiden Seiten circa 5 Minuten ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten.

Zutaten für das Couscous:

- 100 g Couscous
- 140 ml Gemüsebrühe

Couscous in eine Schüssel geben, mit der Gemüsebrühe begießen und quellen lassen. Gelegentlich umrühren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 10.02.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen