

# Rezept: Zoodles – Zucchini-Nudeln mit Hähnchenbrust und Tomaten

Brennwerte 1506,6 kJ | 359,5 kcal  
Eiweiß 40,9 g  
Kohlenhydrate 12,9 g  
Fett 14,9 g

Vorbereitung 10 Minuten  
Gesamtzeit 20 Minuten



Die Zucchini zählt zu den kalorienärmsten Gemüsesorten. Zudem enthält sie wichtige Nährstoffe wie Kalium, Vitamin C und Eisen.

**Die ideale Mahlzeit:  
gesund, proteinreich und  
farbenfroh**

Zoodles sind die perfekte Alternative zu gewöhnlichen Spaghetti, weil sie kohlenhydratarm und frei von Gluten sind. Mit einem Spiralschneider sorgst du schnell und einfach für eine willkommene Abwechslung auf dem Teller. Knackige Kirschtomaten geben

deinem Zoodles-Gericht den extra Frische-Kick. Jetzt fehlen nur noch die Hähnchenbrust mit ihrem hohen Proteingehalt und die wichtigen [ungesättigten Fettsäuren](#) der Deli Reform Das Original. Und fertig ist dein leichtes Gericht für eine bewusste Ernährung.

# Rezept: Zoodles – Zucchini-Nudeln mit Hähnchenbrust und Tomaten

4 PORTIONEN  simpel

## FÜR DIE ZOODLES

1000 g Zucchini  
Spiralschneider

## FÜR DAS HÄHNCHEN

600-720 g Maishähnchenbrust  
60 g Deli Reform Das Original  
2-3 Knoblauchzehen  
10 g Rosmarin

## SONSTIGE ZUTATEN

600 g (bunte) Kirschtomaten  
1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb  
optional Basilikum oder glatte Petersilie  
Salz, Pfeffer

## 1 VORBEREITUNG

Zu Beginn die Knoblauchzehen sowie den Rosmarin fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren und die Maishähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.

## 2 ZUCCHINI VERARBEITEN

Die Zucchini halbieren und die Enden abschneiden, mithilfe eines Spiralschneiders zu Zoodles, den Zucchini-Nudeln, verarbeiten.

## 3 ZUBEREITUNG

Die Deli Reform Das Original in einer Pfanne zerlassen, die Maishähnchenbrust zugeben und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den fein gehackten Knoblauch sowie den Rosmarin zugeben und gut verrühren. Anschließend die Zoodles sowie die Kirschtomaten zugeben und heiß schwenken. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft verfeinern.

## 4 SERVIEREN

Die Zoodles mit Hähnchenbrust und Tomaten in tiefen Tellern anrichten und mit grob gezupftem Basilikum oder glatter Petersilie bestreuen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>