Nah&Frisch

Daniela Ehrlinger/leckermaeulchen.wordpress.com Professional

Gebratenes Hühnerfilet mit Zoodles und Avocadosauce

Hauptspeise Geflügelgerichte Glutenfrei Low Carb

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Für das gebratene Hühnerfilet etwas Bona Knoblauchöl in einer Pfanne erhitzen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten langsam anbraten. Das Avocadofleisch gemeinsam mit ca. 70 ml Bona Knoblauchöl, Saft einer 1/2 Zitrone und etwas Salz mit einem Pürrierstab vermischen. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Anschließend in gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen. Abtropfen lassen und mit der Avocadosauce vermengen. Das Filet aus der Pfanne nehmen und gemeinsam mit den Zoodles und den Tomaten servieren.

Zutaten

- 2 Stk. Hühnerfilet
- 2 Zucchini
- 2 Avocados
- ca. 100 ml Bona Knoblauchöl
- 1/2 Zitrone
- Tomaten zum Garnieren
- Salz, Pfeffer