

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. März 2021** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Paula Harms

Sesam-Hähnchen mit Zoodles in Avocado-Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Pesto:

1 Avocado
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 50 g Parmesan
 50 g Pinienkerne
 5 EL Olivenöl
 1 Bund Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado schälen und entkernen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Je 4 EL geriebenen Parmesan und Pinienkerne für die Garnitur beiseitelegen.

Avocado, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl zu einem cremigen Pesto mixen.

Für das Hähnchen:

250 g Hähnchenbrust
 3 EL heller Sesam
 3 EL schwarzer Sesam
 2 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einem Schälchen mischen und die vorbereiteten Hähnchen-Würfel darin wälzen. Hähnchen-Würfel anschließend mit Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

Für die Zoodles:

4 Zucchini
 Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüsenudeln in köchelndem Wasser ca. 3-4 Minuten garen und danach abgießen.

Für die Garnitur:

Die beiseite gestellten Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Zoodles mit dem Pesto vermengen und anschließend mit Hähnchen, Pinienkernen und dem beiseite gestellten Parmesan servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.