



# Zucchini-Karotten-Bandnudeln mit Hähnchen und Tomate

## Zutaten für 4 Portionen

- » 500 g Hähnchenbrustfilet
- » 2 EL Olivenöl
- » 1 TL Currypaste, rote
- » 3 Zucchini
- » 3 Karotten
- » 1 TL Wasser
- » 3 EL Brühepulver
- » 4 Tomaten
- » 3 EL Tomatenmark
- » 150 g Ziegenfrischkäse
- » Salz
- » Pfeffer

## Zubereitung

### Vorbereitung

1. Wasche das Hähnchenbrustfilet und tupfe es mit Küchenpapier trocken.

---
2. Schneide das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke.

---
3. Wasche die Zucchini und schäle die Karotten.

---
4. Schäle mit einem Sparschäler die Zucchini und die Karotten in Bandnudel-Form.

### Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne zusammen mit der roten Currypaste.

---
2. Brate das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten knusprig.

---
3. Nimm das Hähnchenfleisch heraus und lasse den Bratensatz in der Pfanne.

---

4. Bringe die Gemüsebandnudeln mit Wasser und Brühe unter Zugabe des Bratensatzes zum Kochen und lasse sie einige Minuten garen.

---
5. Würfle die Tomaten und füge sie zusammen mit dem Tomatenmark zum Gemüse hinzu.

---
6. Gib den Ziegenfrischkäse und das Hähnchenfleisch hinzu und erhitze alles unter Rühren nochmals.

---
7. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und serviere das Gericht.