

Rezept

Zucchiniblech mit Hühnerbrust

Ein Rezept von Zucchiniblech mit Hühnerbrust, am 28.06.2026

Zutaten

3 große Zucchini	400 g Strauchtomaten (oder Cherrystrauchtomaten)
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Hähnchenbrüste mit Haut (à ca. 00 g)	Salz
Pfeffer	4 EL Tahin (Sesampaste aus dem Reformhaus)
4 EL Rapsöl für das Backblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini putzen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben hobeln. Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften in Viertel schneiden. Oder Cherrystrauchtomaten mit Grün waschen und mit einer Gabel einstechen.
2. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Hähnchenbrüste halbieren, salzen, pfeffern und gleichmäßig mit Tahin bestreichen.
3. Ein tiefes Backblech mit dem Öl einfetten. Zucchinis Scheiben, Tomaten und Kräuter darauf verteilen. Das Fleisch daraufgeben und etwas unter das Gemüse schieben. Im Backofen (Mitte) bei 200° (Umluft, ohne Vorheizen) in ca. 30 Min. garen. Herausnehmen kräftig salzen, pfeffern und servieren. Dazu passen Roggenvollkornbrot, Kartoffeln oder Reis.