

## Geflügelpfanne mit Zucchini

**3 Zwiebeln**

**3 Knoblauchzehen**

**750 mittelgroße Zucchini** anbraten

**750 g Hähnchenbrustfilet** in Streifen geschnitten zufügen und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen

**2 Ei Tomatenmark** zugeben. Mit

**1 l Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5min köcheln lassen. Klein geschnittene

**100 g getrocknete Tomaten**

**400 g Craime Fraiche** zugeben. Ggf. mit Mehlgemisch oder Soßenbinder nachdicken.

Anstatt Craime Fraiche kann auch Frischkäse verwendet werden. Je 100 g werden 7 g Fett und damit 63 Kalorien eingespart.

Dazu Nudeln reichen!