

Bandnudeln mit Hähnchen

Nudel-Gerichte » Bandnudeln

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Brokkoli
- » 2 Stangen Porree
- » 300g Möhre(n)
- » 400g Bandnudeln
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Mehl
- » 300ml Milch
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1/2 Bd. Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Brokkoli, Porree und Möhren putzen, bzw. schälen, abbrausen und trockentupfen. Brokkoli in Röschen, Möhren in Streifen und Porree in Ringe teilen.

2. Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. 2EL Butter erhitzen. Gemüse darin andünsten. Mehl darüber stäuben. Milch und 100ml Wasser mischen. Nach und nach unter das Gemüse rühren und ca. 6min garen. Salzen, pfeffern.

3. Hähnchenfilet abbrausen, trockentupfen. Salzen, pfeffern und in Streifen schneiden. In übriger Butter etwa 6min braten. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Mit Hähnchenstreifen zum Gemüse geben. Schnittlauch abbrausen, bis auf einige Halme in Röllchen schneiden. Mit den Nudeln anrichten.

Nährwerte: 410kcal/E37g/F10g/KH43g pro Portion

angelegt am: 15.02.2005

Rezept-Nr: 1522

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke