Hähnchenbrust mit Nudeln

Nudel-Gerichte » Bandnudeln

Zutaten (4 Personen)

» 200g Bandnudeln
» Salz & Pfeffer
» 400g Zucchini
» 400g Möhre(n)
» 300ml Instant-Gemüse-Brühe
» 400g Hähnchenbrustfilet(s)
» 4 TL Olivenöl
» 1 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Zucchini sowie Möhren waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in der Brühe 5-7 min garen.

2. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und von beiden Seiten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und feinhacken. Dann die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen, mit der Petersilie bestreuen. Die Gemüsenudeln mit dem Hähnchenbrustfilet anrichten.

Nährwerte: 390kcal/E33g/F9g/KH43g pro Portion

angelegt am: 21.01.2007 Rezept-Nr: 2182

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