

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 Gemüestreifen in der Brühe 5-7 min garen.

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

3. Die Petersilie abrausen, 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