

Nudelpfanne mit Hähnchenbrust und Ziegenkäse

Nudel-Gerichte » Penne

Zutaten (4 Personen)

- » Salz & Pfeffer
- » 400g Penne
- » 2 Zucchini
- » 300g Champignons
- » 50g Sonnenblumenkerne
- » 200g Ziegenkäse
- » 300g gegarte Hähnchenbrustfilet(s)
- » 3 EL Öl
- » 1 EL Thymian

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zucchini waschen, putzen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Pilze feucht abreiben, putzen und in feine Scheiben schneiden.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten, dann beiseite stellen. Ziegenkäse in Würfel teilen. Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Zucchini zufügen und kurz mitdünsten. Nudeln, Sonnenblumenkerne sowie Hähnchenbrust hineingeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, den Thymian unterheben. Die Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Käsewürfeln bestreuen. Nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Nährwerte: 700kcal/E44g/F27g/KH72g pro Portion

angelegt am: 11.02.2004

Rezept-Nr: 969

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