

apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Nudeln mit Hähnchenbrust

50 g Nudeln
1 TL Olivenöl
100 g Hähnchenbrust
1 kleine Fenchelknolle
Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer

Nudeln nach Packungsaufschrift kochen. Inzwischen Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence würzen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelscheiben auf einen Teller verteilen, darauf die Nudeln und das Hähnchenfleisch anrichten.

372 kcal (1556 kJ), 35,2 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 43,2 g Kohlenhydrate