



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Hähnchen küsst Tomate (fruchtige Tomaten-Hähnchen- Pasta)

Zutaten (für 2 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
4 EL Öl
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
1 Dose gestückelte Tomaten (350–400 g Füllmenge)
160 g Vollkornnudeln
20 g Parmesankäse



Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in Öl anbraten.
2. Zwiebeln abziehen, klein würfeln und zu den Hähnchenstreifen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten in einen Topf geben, kurz einkochen lassen und zu den Hähnchenstreifen geben.
4. Vollkornnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen, zu den Hähnchenstreifen geben und alles gut vermengen.
5. Die Pasta auf Tellern verteilen und Parmesan darüber streuen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.