Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de

Bandnudeln mit Hähnchen, Zuckerschoten und Sonnenblumenkern-Gremolata

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Kalorien p.P.: 721 kcal

Zutaten

30 g KLUTH Sonnenblumenkerne

2 Stängel Petersilie, abgezupft, glatt

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

200 g Hähnchenbrustfilet

400 g Bandnudeln aus dem Kühlregal

200 g Brokkoliröschen

200 g Zuckerschoten

2 EL Frischkäse

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne hacken. Petersilie fein hacken. Alles mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gremolata beiseite stellen.

2. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, waagerecht halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen.

3. Bandnudeln, Brokkoliröschen und Zuckerschoten in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Nudeln und Gemüse in einem Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, Gemüse, Kochwasser und Frischkäse in die Bratpfanne geben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hähnchenbrustfilet in Scheiben scheiden, mit Nudeln und Gemüse anrichten und mit Sonnenblumenkern-Gremolata beträufelt servieren.