WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
200 ml Sahne
1 EL Öl
500 g grüner Spargel
2 EL Mehl
300 ml Brühe
100 g Bärlauch
1 Zitrone
500 g Nudeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 608 kcal, 20 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln

Zubereitung:

1. Als erstes könnt ihr die Nudeln nach Packungsangabe kochen. Jetzt schneidet ihr Hähnchenfilets in Würfel und hackt die Zwiebel. Beides bratet ihr anschließend in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf an.



2. Als nächstes entfernt ihr die holzigen Enden vom Spargel, schneidet diesen in circa 2 cm lange Stücke und gebt ihn auch in die Pfanne. Alles zusammen weitere 3 bis 5 Minuten braten.



3. In der Zwischenzeit hackt ihr den Bärlauch klein. Als nächstes rührt ihr das Mehl unter die Hähnchen-Spargel-Pfanne.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln



4. Jetzt rührt ihr nur noch die Sahne und die Brühe, den gehackten Bärlauch und den Zitronenabrieb ein und wartet circa 5 bis 7 Minuten bis die Sauce etwas angedickt ist.



5. Zum Schluss die Bärlauchpasta mit Hähnchenfiletwürfeln anrichten und Teller für Teller genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**