

Hähnchenfilet auf Oliven-Parmesan-Pasta

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
1 EL Olivenöl
500 g Pasta
2 Zwiebeln
300 ml Sahne
150 g Parmesan
50 g Rucola
100 g Oliven



Nährwerte:

Pro Portion ca. 861 kcal, 45 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Hähnchenfilet auf Oliven-Parmesan-Pasta

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Bratfett dünsten. Nebenbei die Pasta nach Packungsangabe kochen.
3. Sahne und Parmesan zu den Zwiebeln geben und circa 10 Minuten köcheln lassen.



Hähnchenfilet auf Oliven-Parmesan-Pasta

4. Pasta mit der Sauce, Oliven und Rucola anrichten. Mit je einem Hähnchenfilet belegen und genießen. ☒



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-gefluegel.de**