

## Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen

### Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Frischkäse
- 100 g Erbsen
- 300 g dicke Bohnen (Glas)
- Salz und Pfeffer
- 400 g Pasta
- 2 EL Pinienkerne
- 1 TL roter Pfeffer



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

## Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen

### Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und für circa 3 bis 5 Minuten in 1 EL Öl andünsten.



2. Sahne, Brühe, Frischkäse, Erbsen und dicke Bohnen dazugeben und circa 10 Minuten köcheln lassen.



3. Dann alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen

4. Jetzt die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten anbraten bis sie schön goldbraun sind. Nebenbei die Pasta garen.



5. Zum Schluss alles zusammen anrichten und mit Pinienkernen und rotem Pfeffer genießen.



## Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)