

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Süßkartoffelcreme

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
500 g Spaghetti
400 g Süßkartoffeln
1 Chili
2 EL Erdnussöl
200 ml Kokosmilch
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 TL Chili
50 g Kokosflocken
2 EL Sojasauce



Nährwerte:

Pro Portion ca. 743 kcal, 28 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Süßkartoffelcreme

Zubereitung:

1. Zuerst die Spaghetti nach Packungsangabe kochen. Dann Süßkartoffeln schälen und fein würfeln. Chili ebenfalls fein würfeln.



2. Beides in 1 EL Öl circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten.



3. Mit Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft, Kokos- und Chiliflocken weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann alles mit 100 ml Nudelwasser und der Sojasauce pürieren.



Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Süßkartoffelcreme

4. Jetzt die Hähnchenfilets würfeln...



5. ...und in 1 EL Öl von allen Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



6. Zum Schluss die Spaghetti mit der Süßkartoffelcreme mischen, alles mit den Hähnchenfiletwürfeln toppen und genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Süßkartoffelcreme



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