WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spargel-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 EL Öl
100 g Tomaten
1 Zwiebel
200 g Schmelzkäse
200 ml Sahne
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikagewürz (edelsüß)
Salz und Pfeffer
1 kg Spargel
400 g bunte Nudeln
Basilikum
2 EL Pinienkerne

Nährwerte:

Pro Portion ca. 679 kcal, 35 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spargel-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln

Zubereitung:

1. Als erstes die Hähnchenfilets würfeln und in etwas Öl von jeder Seite für circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten,…

2. …bis die Hähnchenfiletwürfel schön goldbraun sind. Dann die Hähnchenfiletwürfel kurz zur Seite stellen.

3. Jetzt Tomaten waschen und halbieren. Danach die Zwiebel schälen und würfeln. Anschließend Tomaten- und Zwiebelstücke für 3 bis 4 Minuten in der gleichen Pfanne anschwitzen.

Spargel-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln

4. Im nächsten Schritt Schmelzkäse, Sahne, Tomatenmark, Paprikagewürz und eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und alles zusammen für circa 10 Minuten köcheln lassen.

5. Nebenbei den Spargel in kochendem Salzwasser für circa 10 Minuten garen.
   Nebenbei die Nudeln kochen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spargel-Pasta mit Hähnchenfiletwürfeln

6. Last but not least: Hähnchenfiletwürfel und Spargel mit Käsesauce mischen,…

7. …zusammen mit den Nudeln anrichten, mit Pinienkernen und Basilikum toppen und genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Spargel-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**