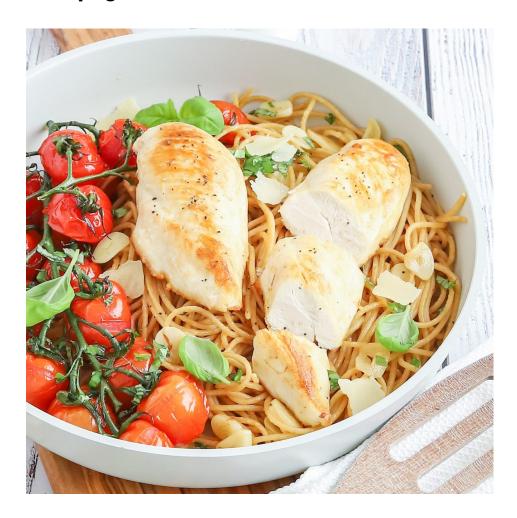


Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets 6 EL Olivenöl 4 Knoblauchzehen 400 g kleine Tomaten 500 g Vollkorn-Spaghetti Salz & Pfeffer 4 EL Parmesan Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 820 kcal, 31 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten



Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf



2. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.



3. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit den Tomaten in 5 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten dünsten.





Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten

4. Spaghetti in Salzwasser garen, bis sie al dente sind.



5. Spaghetti in die Pfanne geben, alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Hähnchenfilets auf den Spaghetti anrichten und mit Parmesan und Basilikum genießen.





Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten



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**