WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Käsespätzle mit Spitzkohl und Möhren

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)
3 Möhren
3 EL Öl
500 g Spätzle (Kühlung)
500 g Spitzkohl
100 g Gouda gerieben
0.5 TL Muskat
Salz und Pfeffer
4 Lauchzwiebeln
Petersilie



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 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Käsespätzle mit Spitzkohl und Möhren

Zubereitung:

1. Zuerst die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in 2 EL Öl circa 5 Minuten scharf anbraten.



2. Dann den Spitzkohl in Streifen schneiden, mit den Spätzle unterheben und weitere 7 bis 10 Minuten braten.



3. Jetzt Käse und Muskat unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Hähnchen-Käsespätzle mit Spitzkohl und Möhren

4. Als nächstes die Hähnchenfilets würfeln und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten von allen Seiten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind.



5. Zum Schluss die Hähnchenfiletwürfel mit den Lauchzwiebelringen zu den Spätzlen in die Pfanne geben, alles verrühren,…



6. …mit Petersilie anrichten und Hähnchen-Käsespätzle genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Käsespätzle mit Spitzkohl und Möhren



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**