

Hähnchen-Rosenkohl-Pasta

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
300 g Rosenkohl
125 g Speck
2 EL Öl
400 g Nudeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
200 g Crème fraîche
1 Zitrone
Salz & Pfeffer
50 g Parmesan
25 g Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 923 kcal, 42 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Hähnchen-Rosenkohl-Pasta

Zubereitung:

1. Zuerst den Rosenkohl putzen und in Salzwasser bissfest garen.



2. Dann mit dem Speck in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten anrösten.



3. Als nächstes die Pasta garen.



Hähnchen-Rosenkohl-Pasta

4. Nebenbei die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Jetzt alles zusammen in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Mit dem Mehl bestäuben und umrühren.



6. 200 ml Pastawasser und Crème fraîche in die Pfanne geben und alles weitere 3 bis 5 Minuten köcheln.



7. Nach Belieben mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen-Rosenkohl-Pasta



8. Zum Schluss nur noch die Rosenkohl-Speck-Mischung unterheben, alles noch einmal aufkochen,...



9. ...mit der Pasta anrichten und mit Parmesan und Walnüssen genießen!





Hähnchen-Rosenkohl-Pasta



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**