Hühnergeschnetzeltes mit Vollkornnudeln

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Hühnerbrustfilets: 400 g
- Zwiebel: 60 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Gemüse der Saison, z.B. Champignons, Karotten, Erbsen, Brokkoli: 400 g
- alternativ TK-Gemüse: 400 g
- Rapsöl: 12 g
- Gemüsebrühe: 160 ml
- Vollkornmehl: 10 g
- Naturjoghurt: 60 g
- Sauerrahm: 40 g
- Zitronensaft: 8 g
- Salz, Pfeffer
- Vollkornnudeln, trocken: 240 g
- Petersilie und Schnittlauch, gehackt: 8 g

Zubereitung:

- Hühnerbrustfilets in gleichmäßige, mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Gemüse putzen und in bissgerechte Stücke schneiden. Je nach Gemüseart gegebenenfalls vorgaren.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen.
- Hühnerfleisch portionsweise zugeben und mitbraten. Nicht zu lange braten, damit das Fleisch saftig bleibt.
- Gemüse hinzufügen und kurz mitrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen.
- Joghurt, Sauerrahm und Mehl glattrühren und mit etwas heißer Sauce vermischen. Hitze reduzieren und das Joghurtgemisch unter die nicht mehr kochende Sauce mischen. Nicht mehr sprudelnd kochen, damit das Joghurt nicht ausflockt.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie und Schnittlauch verfeinern.
- Vollkornnudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen.
- Hühnergeschnetzeltes mit den Vollkornnudeln und Salat servieren.

TIPP

Für eine vegetarische Alternative anstelle des Hühnerfleisches 700 g Tofu verwenden. Tofu separat knusprig anbraten und erst kurz vor der Ausgabe unterheben. Nach Wunsch mit Sojasauce würzen (Allergene: Gluten, Sellerie, Milch, Eier (je nach verwendeten Nudeln), Soja)

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
431 kcal	11 g	3,2 g	45 g	4,5 g	34 g	9,95 g	0,49 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie