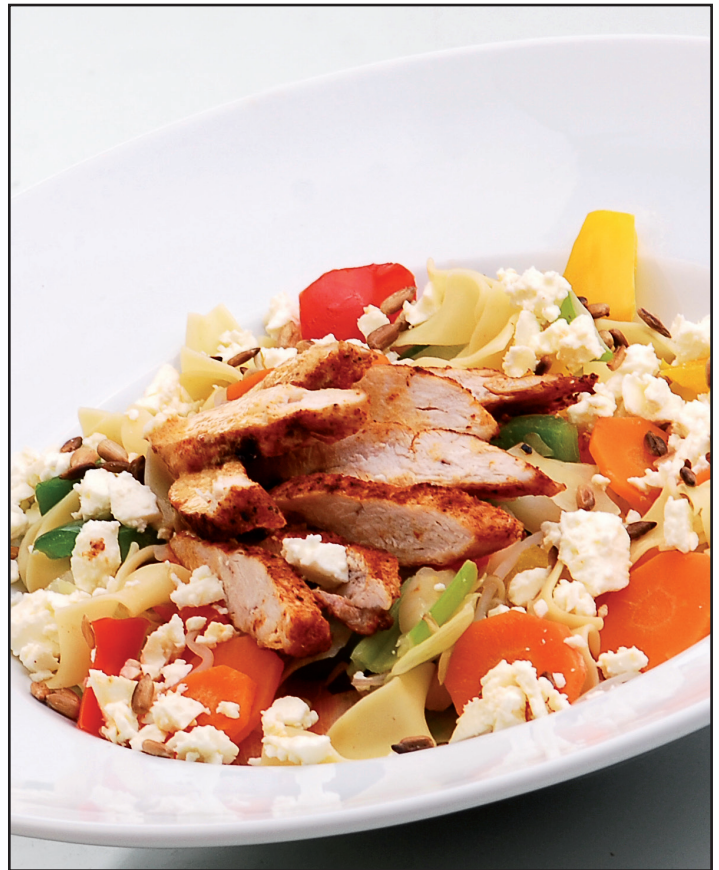




Rezeptideen



Gemüse - Hähnchen - Pfanne

Zutaten:

200g	Nudeln
150g	Hähnchenbrust
400g	Gartenfrisch Jung Chinesisches Pfannengemüse
½	Knoblauchzehe
1	Zweig Thymian
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver (rosenscharf)
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Sonnenblumkerne
40g	milder Ziegenkäse

Zubereitung:

Die Nudeln im Salzwasser kochen und abgießen. Das bereits geschnittene und gewaschene Gemüse in einen Topf geben. Den Knoblauch fein hacken und die Thymianblättchen abzupfen.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In 2 EL Öl goldbraun braten. Den Knoblauch ca. 2 Min. mit braten. Mit Zitronensaft ablöschen und mit Thymian bestreuen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden.

Die Sonnenblumenkerne im Bratfett rösten und herausnehmen. Den Bratfond mit dem restlichen Öl verrühren, salzen und pfeffern.

Die Nudeln mit Fleisch, Gemüse, Sonnenblumenkernen und Bratfond mischen. Mit grob gehacktem Ziegenkäse bestreuen.

Guten Appetit.