

Rezept

Grüne Schupfnudel-Hähnchen-Pfanne

Ein Rezept von Grüne Schupfnudel-Hähnchen-Pfanne, am 15.12.2025

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Öl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

400 g Schupfnudeln (Kühlregal)

250 g TK-Erbsen

4 EL Mandelblättchen

Salz

gemahlener Koriander

250 g TK-Brokkoli

2 knackige Äpfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 784 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. In kleine Würfel oder in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Mandeln darin goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen.
2. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, das Hähnchen darin rundherum 2-3 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
4. Den Brokkoli und die Erbsen in kochendes Salzwasser geben und darin ca. 5 Min. garen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
5. Unter die angebratenen Schupfnudeln das abgetropfte Gemüse mischen, auch das Hähnchen wieder in die Pfanne geben. Alles noch 1-2 Min. zusammen braten, dann mit den gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren. Die Äpfel als Nachtisch genießen.