

Rezept

Hühner-Nudeltopf

Ein Rezept von Hühner-Nudeltopf, am 11.12.2024

Zutaten

75 g Hähnchenbrustfilet	1 TL Rapsöl
Salz	Pfeffer
süßes Paprikapulver	250 ml Hühnerbrühe (Instant)
150 g Brokkoli	1 kleine Möhre
30 g Vollkornbandnudeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Das Hühnerbrustfilet quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Hühnerbrühe angießen, einmal aufkochen lassen, das Ganze vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Den Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Die Möhre gründlich waschen und mit dem Sparschäler komplett der Länge nach in Streifen schälen.
3. 1 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Nudeln und Gemüse hineingeben und ca. 8 Min. köcheln, bis beides gar ist. Gemüse-Nudeln abgießen und abkühlen lassen.
4. Das Fleisch in der Brühe und die Gemüse-Nudeln separat im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren vermengen und im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.