

Rezept

Nudeln mit Kohlrabi und Hähnchen

Ein Rezept von Nudeln mit Kohlrabi und Hähnchen, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	1 1/2 Kohlrabi
150 g Buchweizenpasta Spirelli (ersatzweise Reis-Spirelli)	Salz
1/2 TL Pommesgewürz (ohne Zusatzstoffe)	1 EL natives Olivenöl
1 TL Butter	Pfeffer
	1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 11 g F, 39 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Kohlrabi schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden.

2. Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Parallel dazu das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin 2-3 Min. anbraten. Kohlrabiwürfel, Pommesgewürz, Salz und Pfeffer dazugeben und die Fleisch-Gemüse-Mischung weitere 8-10 Min. braten. Dabei ab und zu wenden.

3. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, mit heißem Wasser abspülen, damit die Nudeln nicht mehr so kleben, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Nudeln salzen und die Butter untermischen. Hähnchen, Nudeln und Kohlrabi auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.